INAIL

Bambini e sicurezza

Piccolo manuale per giocare e crescere sani e sicuri

Ricerca

Edizione 2013

Pubblicazione realizzata da

INAIL
Settore Ricerca, Certificazione e Verifica
Dipartimento Processi Organizzativi
U.F. Comunicazione - Redazione

Progetto realizzato con finanziamento del Ministero della Salute, Rif. PMS 50/08

Autori
Tiziana Belli, Cristina Cianotti, Tiziana Grassi, Maria Castriotta

Gruppo di progetto
Coordinatore: Maria Castriotta
Tiziana Belli, Chiara Brunetti, Cristina Cianotti, Antonella De Cristofaro, Paolo Di Francesco, Renata Di Leo, Alessandro Di Pietro, Tiziana Grassi, Alfredo Parrinello, Emma Pietrafesa, Valeria Rey, Francesca Romana Romani, Giancarlo Sozi

INAIL - Settore Ricerca, Certificazione e Verifica
Dipartimento Processi Organizzativi

Per informazioni
INAIL - Settore Ricerca, Certificazione e Verifica
Dipartimento Processi Organizzativi
U.F. Comunicazione - Redazione
Via Alessandria, 220/E - 00198 Roma
redazionedpo@inail.it
www.inail.it

© 2013 INAIL
La pubblicazione viene distribuita gratuitamente e ne è quindi vietata la vendita nonché la riproduzione con qualsiasi mezzo. È consentita solo la citazione con l'indicazione della fonte.

ISBN 978-88-7484-344-2

Tipolitografia INAIL - Milano, dicembre 2013

PRESENTAZIONE

L'aver scelto il bambino quale destinatario principale del presente manuale ha due obiettivi importanti: primo, iniziare già dall'età scolare a conoscere i temi della salute e sicurezza e, secondo, fare del bambino un testimonial in famiglia, e non solo, dei comportamenti corretti da tenere nelle diverse situazioni della propria vita.
Al bambino si offre quindi uno strumento che cerca di accostarlo, in modo accattivante, agli elementi di conoscenza che sono alla base della prevenzione, in casa e non solo. L'ambiente domestico è purtroppo caratterizzato da un elevato numero di incidenti, spesso gravi, in cui la popolazione degli infortunati è fortemente rappresentata dai bambini. La casa sfugge spesso alla normale attenzione che si presta nei luoghi di lavoro, essendo il luogo del relax, vissuto come nido di protezione e di rifugio dai pericoli esterni. In casa, inoltre, non ci sono controlli di legge, e per questo la consapevolezza e l'attenzione agli elementi potenzialmente pericolosi è a carico dei componenti familiari. Sicuramente il bambino responsabilizzato può quindi diventare un perfetto messaggero dei valori della prevenzione, coinvolgendo efficacemente la famiglia, gli amici, gli insegnanti, il suo universo di relazioni.
Il presente manuale è stato pensato come un piccolo strumento da destinare a dei lettori speciali, come sono i bambini, ma indirizzato anche ai genitori, cui sono dedicate specifiche schede nell'ambito dei singoli capitoli. Si è voluto dare spazio a tutte le situazioni di vita, dalla sicurezza domestica a quella stradale, dall'ecologia all'alimentazione, dall'uso responsabile degli apparecchi tecnologici alle relazioni interpersonali, incluse le loro patologie, bullismo e cyberbullismo in primis. E questo entrare nella quotidianità costituisce il punto centrale del messaggio che si vuole lanciare: l'adozione di comportamenti e di stili di vita corretti deve diventare un atteggiamento mentale piuttosto che una semplice, occasionale buona pratica.

Il Direttore del Dipartimento Processi Organizzativi
Mauro Gobbi

INDICE

INTRODUZIONE 7

Capitolo 1. La sicurezza domestica 8
1.1 Giocare in sicurezza 8
1.2 Attenzione ai prodotti chimici ed alle etichette 18
1.3 Televisione, internet, cellulare: un uso responsabile 27
Scheda numeri utili
Scheda per i genitori

Capitolo 2. La sicurezza stradale 35
2.1 In strada… fare attenzione 35
2.2 In bici: indossare sempre il casco 36
2.3 In auto: allacciare le cinture 39
Scheda per i genitori

Capitolo 3. Ambiente, salute e alimentazione 42
3.1 L'ecologia: che cos'è? 42
3.2 La salute e l'ambiente 48
3.3 Mangiare sano 51
Scheda per i genitori

Capitolo 4. La sicurezza negli ambienti di vita 54
4.1 L'importanza dello sport 54
4.2 Il tempo libero: al parco giochi 55
4.3 I rapporto con gli altri: inte(g)razione e bullismo 58
Scheda per i genitori

LINK UTILI 63

BIBLIOGRAFIA 67

INTRODUZIONE

Questo manuale nasce con l'obiettivo di promuovere in voi bambini e ragazzi una cultura della sicurezza e della prevenzione dei rischi, che vi accompagni poi nell'arco di tutta la vita futura. Avere consapevolezza delle problematiche della salute e della sicurezza, dell'ecologia e dell'ambiente, del rispetto per noi e per gli altri, può influenzare positivamente attitudini e motivazioni che portano ad avere comportamenti adeguati e quindi responsabili.

Anche la Costituzione della Repubblica Italiana (in vigore dal 1948), che è come una "costruzione", fatta di tanti mattoni che sono le regole, i diritti e i doveri di ogni cittadino, all'articolo 32 recita: "La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività…".
La salute è infatti per noi e per chi ci sta intorno un bene prezioso e da salvaguardare. Per questo è molto importante prendersi cura di sé, avere comportamenti sicuri che riguardano molti aspetti della nostra vita.

E' ormai riconosciuta l'importanza che ha l'attenzione alla prevenzione e a stili di vita sani, che devono partire dai luoghi di vita quotidiani, quali per voi sono la scuola, la casa, la strada, i parchi, la palestra, ecc.. La stessa attenzione che avrete oggi, domani si trasformerà nella sicurezza nei luoghi di lavoro che frequenterete.

Per questo hanno un ruolo fondamentale le vostre famiglie e i vostri insegnanti (e tutti gli educatori) che devono trasferire le loro conoscenze ed esperienze nei modi più adatti a stimolare comportamenti corretti e responsabili.

Quest'opuscolo propone un percorso educativo fornendo informazioni utili a promuovere tra voi giovani la cultura della salute e della sicurezza… a tutto tondo! Come?
Posando lo sguardo su come ci dovremmo comportare in casa, in strada, o verso l'ambiente, così come nei luoghi di svago.

Voi ragazzi di oggi siete i "piccoli cittadini del futuro".

Capitolo 1. La sicurezza domestica

1.1 Giocare in sicurezza

L'uomo, pur riconoscendo che la sicurezza è un bisogno fondamentale, non sempre assume comportamenti adeguati per vivere sicuro. Spesso, anzi, assume atteggiamenti contrari ai comportamenti dettati dalla sicurezza.
Come mai? Ognuno di noi pensa che gli incidenti sono rari e capitano solo agli altri. Purtroppo non è sempre così: il pericolo può essere in agguato.
Prima di tutto ricordiamoci che la nostra casa non è pericolosa, anzi è un luogo sicuro! Siamo noi, con il nostro comportamento, i responsabili della nostra sicurezza personale e di chi ci sta vicino. Anche quando giochiamo e ci divertiamo, è importante ricordare che ci sono delle regole di sicurezza da rispettare per non rischiare di creare situazioni pericolose.
Negli ultimi anni si è verificato un aumento degli infortuni domestici (in casa) dovuto spesso ai nuovi stili e ritmi di vita stressanti che inducono a comportamenti a rischio per la fretta, la distrazione o il cattivo utilizzo degli oggetti d'uso comune.
Gli incidenti, ovvero gli eventi improvvisi e involontari, più comuni sono:
1. cadute,
2. ferite,
3. bruciature,
4. ingestione di corpi estranei, soffocamento,
5. folgorazioni,
6. trauma da spostamento dei carichi, postura scorretta,
7. intossicazioni e avvelenamenti.

Analizziamoli insieme:

Lo sapevi che...
Tra tutte le persone che in un anno vanno al Pronto Soccorso, il 40% ha avuto gli incidenti in casa.

1. Cadute

Le cadute possono essere provocate da:

Pavimenti bagnati
Il pavimento bagnato è una situazione frequente in cucina o in bagno, dopo la doccia ad esempio; è quindi consigliabile avere delle ciabatte di gomma con suole antisdrucciolo ed utilizzare un tappetino antiscivolo.

Ostacoli sul pavimento (o tappeti)
È facile cadere perché si inciampa su oggetti lasciati in disordine sul pavimento, spesso quello della vostra cameretta o degli altri luoghi dove giocate.
Ma queste cadute, per motivi banali, sono la causa più frequenti di contusioni, distorsioni, fratture e anche trauma cranico.

È importante quindi imparare a riporre i giochi al loro posto, soprattutto se sono vicini a gradini e scale.

Fili elettrici volanti
Anche alcuni oggetti, come gli elettrodomestici lasciati su ripiani in modo non stabile e con il filo collegato alla presa, possono diventare pericolosi.
Fai quindi attenzione a televisori, lampade, ferri da stiro, ecc., che non devono essere posti su mobili con rotelle o lasciati collegati con "fili volanti".

Uso non corretto di scale a pioli e sgabelli
Per raggiungere oggetti posti in alto bisogna usare delle scale adatte e sicure, con gradini adeguati e la base di appoggio larga ed antiscivolo. Se non arrivi bene a raggiungere l'oggetto che vuoi prendere, non sporgerti ma sposta la scala in una posizione più adatta.
Evita di arrampicarti su sedie, tavoli o altri mobili rischiando di cadere, o di farti cadere qualcosa addosso.

Le scale fisse
Fare i gradini è un gesto quotidiano, al quale non si presta molta attenzione; a casa o a scuola salite e scendete scale frequentemente.
Eppure, cadere per le scale per distrazione o per un comportamento scorretto è più frequente di quel che pensate e può essere anche molto pericoloso.

Consigli utili per evitare di cadere

- non arrampicarti sulla ringhiera delle scale;
- non saltare i gradini e non correre per le scale;
- non spingere gli amici o i tuoi compagni di scuola, soprattutto in prossimità delle scale;
- non aggrapparti e non tirare lo zaino del compagno che ti precede;
- se porti oggetti appuntiti, ad esempio l'ombrello, mantieni la punta rivolta sempre verso il basso.

☞ ***Cosa fare in caso di contusione o distorsione dovute ad una caduta?***
La prima cosa da fare è raffreddare la parte con la borsa del ghiaccio; se il dolore è molto forte e c'è il rischio che si tratti di una frattura, è importante non muoversi e farsi portare subito al Pronto Soccorso dai genitori o chiamare l'emergenza sanitaria al 118.

2. Ferite
Le ferite più comuni sono:
- ferite da taglio o da punta.
  Questo tipo di ferite si può verificare principalmente in cucina, data la presenza di

oggetti taglienti (coltelli, forbici, apriscatole, ecc.), che non vanno mai utilizzati senza la presenza di un adulto e comunque con molta attenzione;
- abrasioni, specialmente ai gomiti o alle ginocchia, spesso causate da cadute o urti accidentali.

☞ Le ferite non devono mai essere trascurate, perché, anche se lievi, possono dare origine a delle infezioni, soprattutto se ti sei ferito con un oggetto sporco. In tal caso rivolgiti ad un adulto per pulire bene la ferita con acqua e sapone e per disinfettarla, o nei casi più gravi per andare al Pronto Soccorso.

Lo sapevi che...
Secondo le statistiche, la cucina è il posto più pericoloso della casa, per la presenza di fuoco, gas, liquidi bollenti, calore e per l'utilizzo di utensili ed elettrodomestici.

3. Bruciature

Non giocare con il FUOCO

Tutti i bambini, in particolare quando sono più piccoli, hanno una naturale curiosità per il fuoco.
Tutti gli apparecchi termici (fornelli, forni a gas o elettrici, ferri da stiro, stufe elettriche o a gas, asciugacapelli, barbecue, caminetto), ma anche recipienti contenenti liquidi caldi, fiammiferi e accendini, proprio perché producono calore, spesso comportano il rischio di bruciature e ustioni.
Inoltre i bambini, anche quelli che ancora non camminano, provocano in casa ogni anno migliaia di incendi domestici giocando con fiammiferi, accendini e candele.
La maggior parte degli incendi domestici comincia in genere nelle camere da letto, dove a prendere fuoco sono spesso tende, cuscini, materassi e lenzuola.

Consigli utili

- non giocare mai con fiammiferi o accendini, ecc.;
- mostra ai tuoi genitori eventuali fiammiferi o accendini lasciati in giro;
- non tenere materiali che possono prendere fuoco vicino a fonti di calore (comprese lampade);
- stai lontano da pentole o padelle sul fuoco; non avvicinarti ai fornelli specialmente con vestiti svolazzanti o con i capelli lunghi sciolti;

- non coprire lampade o lampadari con carta o tessuti;
- in caso di incendio in casa, non nasconderti mai sotto ad un letto o dentro un armadio.

☞ In caso di bruciature fatti aiutare dai tuoi genitori a raffreddare la parte con molta acqua fredda.

In caso di incendio telefona subito al numero dei vigili del Fuoco: 115

4. Ingestione di corpi estranei, soffocamento

Non è molto raro che accada di aspirare o ingerire oggetti piccolini: possono essere caramelle, monete, bottoni, piccole parti di giocattoli, ecc..

☞ ***Cosa fare?*** Esortare a tossire: la tosse può aiutare l'espulsione del corpo estraneo, come battere con le mani sul dorso. Se però si respira con difficoltà, bisogna andare di corsa al Pronto Soccorso. Non bisogna invece infilare le dita in gola.

5. Folgorazioni

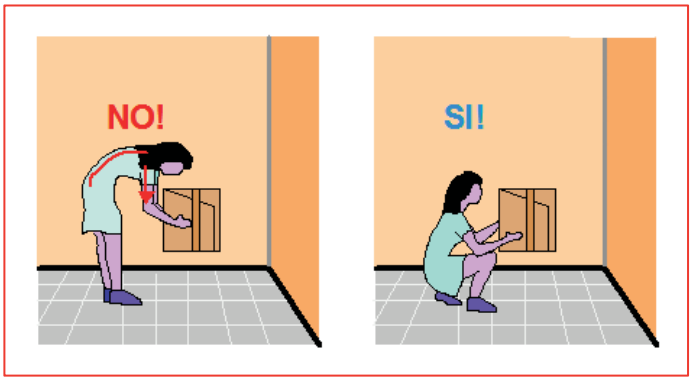
Il rischio elettrico è presente in ogni ambiente della casa, per la presenza di prese e di elettrodomestici, ma l'ambiente che risulta più pericoloso è il bagno, perché di solito qui si utilizza l'acqua (che non va d'accordo con l'elettricità).
Non usare mai apparecchi elettrici, ad esempio il fon (l'asciugacapelli), con le mani bagnate o comunque vicino all'acqua; evita sempre di stare a piedi nudi quando li utilizzi e ricordati di mettere delle ciabatte con la suola di gomma.

6. Spostamento dei carichi, postura scorretta

Molte ricerche mettono in evidenza come già dall'infanzia, le posizioni statiche prolungate, i movimenti ripetuti quotidianamente in modo scorretto, i sollevamenti e gli spostamenti di carichi, possono danneggiare la colonna vertebrale anche e soprattutto nei ragazzi in fase di crescita.
La prima cosa da fare quando abbiamo intenzione di spostare un oggetto pesante è porsi 3 domande:

1. Qual è la presa più sicura per maneggiarlo affinchè non cada?
2. Cosa abbiamo intorno, il percorso è libero da ostacoli?
3. Qual è la posizione più corretta da assumere per sollevarlo senza traumi per il nostro corpo?

Alle prime due domande possiamo rispondere con un pò di osservazione e di buon senso, mentre alla terza domanda a risponderci sono le regole dell'ergonomia.



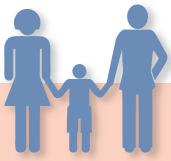
Diversi studi dimostrano che la prevenzione di molte malattie muscolo-scheletriche (ovvero che riguardano l'apparato muscolare e l'apparato osseo del nostro corpo) è strettamente legata al comportamento degli studenti e all'ambiente scolastico.
Quindi, è importante che a scuola, e fuori scuola, le varie attività quotidiane vengano svolte con il minor sovraccarico possibile, soprattutto sulla colonna vertebrale, ma anche a carico degli arti superiori e inferiori.
Dando le basi per una postura corretta, con concetti semplici, ti mettiamo a conoscenza di comportamenti sani da tenere quotidianamente... come ad esempio il modo corretto di indossare e portare lo zaino di scuola!

Troverai dieci consigli utili per proteggere la tua schiena nel sito web del Ministero della Salute. URL: http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jps?lingua=italiano&menu=dossier&p=dadossier&id=19

Lo sapevi che...
Il Consiglio Superiore di Sanità raccomanda che il peso dello zaino non superi il 10 -15% del peso corporeo.
Quindi prova a dividere il tuo peso per 10 .... Quanto dovrebbe pesare il tuo zaino di scuola?

7. Intossicazioni, avvelenamenti

Per le intossicazioni e gli avvelenamenti leggere il paragrafo 1.2 "Attenzione ai prodotti chimici ed alle etichette".



SCHEDA PER I GENITORI

Negli ultimi anni si è verificato un aumento degli infortuni domestici dovuto spesso ai nuovi stili e ritmi di vita stressanti che inducono a comportamenti a rischio per la fretta, la distrazione o il cattivo utilizzo degli oggetti d'uso comune.

Cadute

Consigli utili:

- evitare sempre di lasciare sedie o sgabelli in prossimità delle finestre o sui balconi;
- applicare alle ringhiere dei balconi adeguate reti di protezione;
- mantenere le scale interne sgombre da giochi, pacchi, ecc.;
- in caso siano presenti in casa bambini piccoli, installare idonee barriere non scavalcabili e provviste di chiusure di sicurezza;
- per raggiungere oggetti posti in alto, vanno utilizzate scale adatte e sicure, con gradini adeguati e la base di appoggio larga ed antiscivolo;
- televisori, videoregistratori, impianti stereo non devono essere posti su mobiletti con rotelle: i bambini possono tirarseli addosso;
- non lasciare fili volanti di televisori, lampade, ferri da stiro, ecc.; tirando il filo il piccolo può tirarsi addosso ciò che vi è attaccato.

☞ In caso di caduta o altro trauma violento, non è sempre facile capire se si tratti di una frattura (cioè interruzione della continuità dell'osso) o di una distorsione o lussazione. In ogni caso, per prudenza, è bene immobilizzare la parte interessata ed attendere i soccorsi qualificati, o se possibile, trasportare l'infortunato al Pronto Soccorso.

☞ In caso di trauma cranico, anche se appare lieve, è bene fare un'indagine sull'accaduto per vedere se il bambino presenta amnesie, difficoltà nel parlare (afasia) o confusione mentale.

Controllare se c'è asimmetria pupillare, segno di un danno al cervello.
Evitare sempre che il bambino si addormenti, anche se presenta una forte sonnolenza.
In questi casi è necessario andare in ospedale per ulteriori accertamenti.
In attesa di una visita, è consigliabile comunque apporre sulla parte traumatizzata una borsa di ghiaccio per indurre una vasocostrizione.

Ferite da taglio

La maggior parte degli incidenti che comportano ferite da taglio, avvengono in cucina (anche per quanto riguarda gli adulti), proprio per la presenza di utensili potenzialmente pericolosi, come coltelli, forbici, apriscatole o elettrodomestici con lame come i frullatori.

☞ Nel caso di piccole ferite, abrasioni o escoriazioni, prima della medicazione bisogna procedere alla disinfezione. Per prima cosa bisogna lavare la ferita sotto un getto di acqua con sapone neutro e rimuovere eventuali oggetti estranei, come schegge o terriccio. Successivamente bisogna disinfettare la ferita con acqua ossigenata e ricoprirla con garze sterili.

☞ Nel caso di grandi ferite, invece, se l'emorragia non è molto abbondante, è sufficiente tamponarla con una garza sterile o un fazzoletto pulito, dopo aver disinfettato la parte.
Se invece interessa grossi vasi sanguigni, è necessario cercare di bloccare il sangue attuando delle compressioni sulle arterie a monte della ferita e chiamare immediatamente il 118.

Bruciature/ustioni

Non basta dire "non giocare con il fuoco". Il genitore deve rendere consapevoli i ragazzi dei rischi e dei danni che il fuoco può provocare, da bruciature e ustioni fino agli incendi.
Consigli utili:

- eseguire una "raccolta" di fiammiferi e accendini presenti in casa, soprattutto se si è fumatori;
- insegnare ai ragazzi più grandi come usare fiammiferi e accendini in sicurezza. Se un bambino esprime curiosità per il fuoco o viene trovato a giocare con il fuoco, spiegare che fiammiferi e accendini non sono giocattoli. La sua curiosità può essere soddisfatta dal fatto di essere incaricato di usare i fiammiferi solo in determinate situazioni e comunque sempre in presenza di un adulto;
- non usare accendini per divertire o giocare con un bambino perché potrebbe imitare cercandoli in casa;
- fare attenzione alle candele accese in generale e soprattutto in camera da letto; la maggior parte degli incendi causati da bambini comincia proprio lì;
- dotare la casa di un rilevatore di incendio e, se possibile, di un estintore portatile;
- se c'è il camino in casa, usare il parascintille;
- porre particolare attenzione alla cucina: spiegare la pericolosità del forno e dei fornelli accesi, soprattutto se vi sono pentole con liquidi bollenti.

Il consiglio più importante è sicuramente quello di controllare i propri bambini, perché la maggior parte degli incidenti si verifica quando non sono sorvegliati da un adulto.

☞ In caso di **ustione da liquido bollente** allontanare gli indumenti intrisi di liquido e raffreddare la zona ustionata con acqua fredda per 15 minuti circa; non applicare sostanze oleose.

☞ In caso di **ustione da fiamma**, soffocare le fiamme con indumenti in cotone o in lana (non usare indumenti sintetici) ed immobilizzare il bambino a terra.

☞ In caso di **inizio di incendio**, se la fiamma è piccola, si può cercare di spegnerlo con acqua e panni bagnati o soffocarlo con una coperta possibilmente di lana (perché i materiali acrilici sono facilmente infiammabili); chiudere il gas e l'energia elettrica; usare le scale e non l'ascensore. Se necessario coprire il bambino e se stessi con panni bagnati ed il viso con un fazzoletto bagnato.

☞ In caso di **incendio più vasto**: telefonate subito al numero dei Vigili del Fuoco 115.

Centri Grandi Ustioniati

In Italia attualmente sono presenti 20 Centri Grandi Ustionati, distribuiti su tutto il territorio nazionale all'interno di Aziende Ospedaliere. Per prendere nota del centro più vicino,consultare il sito web del Ministero della Salute:
http://www.salute.gov.it/servizio/sezSis.jsp?id=35&label=ags

Ingestione di corpi estranei, soffocamento

Ogni piccolo oggetto può essere pericoloso se aspirato o ingerito. È frequente l'ingestione di piccole parti anche di giocattoli che possono provocare soffocamento. I giocattoli devono essere adeguati all'età del bambino e devono avere impresso il marchio CE che ne garantisce il rispetto delle Norme europee di sicurezza vigenti (D.Lgs. 11 aprile 2011, n. 54). CE

☞ In caso di ingestione di un corpo estraneo si può esortare a tossire e battere con la mano sul dorso, ma è importante imparare la manovra di disostruzione delle vie aeree: la "manovra di Heimlich".

Al riguardo puoi avere maggiori informazioni consultando il nuovo sito della Croce Rossa Italiana dedicato alle "manovre di disostruzione pediatriche" all'indirizzo web:
http://cri.it/manovredisostruzionepediatriche

Nozioni di primo soccorso PEDIATRICO sono fondamentali per non farsi prendere dal panico e prendere coscienza delle cose da fare e di quelle da NON fare in una situazione di emergenza. Può essere utile informarsi sui corsi organizzati nella propria città, spesso sono gratuiti e tenuti da professionisti che hanno a cuore la massima diffusione di quelle nozioni che potrebbero salvare una vita.

Folgorazioni

La folgorazione è l'effetto del passaggio dell'elettricità attraverso il corpo. Si può presentare un'ustione nel punto di contatto. I muscoli si contraggono in modo involontario; é per questo motivo che in caso di scariche forti l'infortunato non riesce a staccarsi dalla sorgente elettrica.

☞ In caso di folgorazione, la prima cosa da fare è staccare l'interruttore generale: occorre avere ben chiaro dove si trova quello della propria casa.

Se la persona è ancora a contatto con l'elettricità bisogna allontanarla dalla sorgente elettrica con un bastone di legno o di plastica (materiali che non sono conduttori elettrici), e chiamare subito il 118.

Se la persona è incosciente ma respira:
sistemarla in posizione laterale di sicurezza nell'attesa dei soccorsi specializzati.

☞ Non dare da bere, non dare farmaci, non applicare unguenti sulle ustioni.

In particolare porre attenzione alla manutenzione di impianti elettrici.

Impianto elettrico:

- controllare la messa a terra dell'impianto;
- controllare o installare il congegno di sicurezza (salvavita o elettrostop) che, in caso di cortocircuito, interrompe l'erogazione di energia elettrica;
- controllare le prese e i cavi. Le prese devono essere preferibilmente "a ghigliottina" ed i cavi a guaina integra.

In generale la stessa attenzione va posta alla manutenzione dell'impianto a gas.

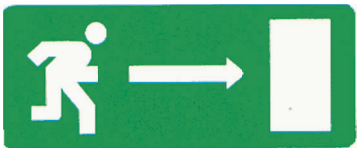
Impianto a gas:

- eseguire un controllo completo dell'impianto a gas per verificare che sia a norma di legge e perfettamente efficiente;
- controllare lo scaldabagno a gas e la relativa canna fumaria per evitare il rischio di avvelenamento da monossido di carbonio;
- durante l'utilizzo degli apparecchi a gas è sempre consigliabile una buona areazione (finestra aperta) ;
- in prossimità della cucina a gas è necessaria un'apertura fissa di un metro quadrato, comunicante con l'esterno.

CONOSCIAMO LA SEGNALETICA DI SICUREZZA

Dalla forma dei segnali, siano essi stradali o riguardanti la sicurezza, puoi subito capire che cosa ti vogliono dire.

USCITA DI EMERGENZA
Si trova sopra la porta dell'uscita di emergenza



USCITA DI EMERGENZA A DESTRA O A SINISTRA
Si trova nei corridoi, negli spazi comuni; ti serve a trovare con facilità l'uscita di emergenza

PRONTO SOCCORSO
Si trova dove sono istallati gli armadietti di medicazione

SCALA DI EMERGENZA
Si trova vicino alle scale da utilizzare per l'uscita di emergenza

MANICHETTA
Si trova sopra o di fianco della manichetta

ESTINTORE
Si trova sopra o di fianco dell'estintore

VIETATO FUMARE O USARE FIAMME LIBERE
Si trova soprattutto nei corridoi, nei luoghi comuni o in prossimità di locali particolari a pericolo di incendio

DIVIETO DI SPEGNERE CON ACQUA
Si trova in prossimità dei quadri elettrici e delle centrali elettriche

ATTENZIONE A QUESTI SEGNALI:

Sono segnali di AVVERTIMENTO e ti avvertono sempre di un rischio o di un pericolo. Rispettali sempre per non mettere a rischio la tua vita!

1.2 Attenzione ai prodotti chimici ed alle etichette

Qualsiasi casa è piena di prodotti chimici, nella maggior parte dei casi tossici o infiammabili: prodotti utilizzati per la pulizia, farmaci, insetticidi, prodotti per il bricolage come colle, vernici, solventi, ecc..
È importante essere attenti in casa all'uso di tali prodotti chimici al fine di evitare incidenti, utilizzandoli in modo sicuro e sempre nel rispetto dell'ambiente.

Nelle nostre case ci sono tanti prodotti:

- per pulire e per l'igiene della casa come la candeggina, l'alcol, i deodoranti per il bagno, i prodotti per il water, il disgorgante;
- per colorare, cancellare o incollare come il bianchetto che si usa a scuola, vernici, acquaragia, Bostik e colle potenti;
- per i capelli e le unghie come la spuma e tintura per i capelli, acetone, smalto;
- per l'auto: lucidanti per cruscotti, prodotti per pulire i sedili, per lucidare la carrozzeria e i cerchioni.

Tutti questi prodotti possono essere confezionati in diverse forme: bottiglie, scatole, tubetti, bombolette spray, ecc..

Consigli utili

- leggi sempre attentamente le etichette ed i simboli di pericolo degli oggetti presenti in casa, prima di utilizzarli;
- non aprire bottiglie o contenitori che non conosci, potrebbero essere sostanze tossiche o pericolose;
- non utilizzare per gioco i detergenti che mamma usa per la pulizia di casa;
- non mischiare prodotti o sostanze diverse tra di loro;
- non toccare spugne o stracci utilizzati dalla mamma; se non sono stati risciacquati, possono contenere tracce di detersivi;
- non travasare il prodotto dal suo contenitore originale in bottiglie diverse destinate ad altro uso, conserva sempre i prodotti nei loro imballaggi originari. Puoi correre il rischio di intossicazione ingerendo un prodotto nel caso in cui sia stato travasato in un recipiente abitualmente destinato invece ad alimenti, come la bottiglia di un succo di frutta;
- non rimuovere le chiusure di protezione: la chiusura di sicurezza non deve essere mai manomessa, altrimenti viene meno la sua funzione di salvaguardia del prodotto;
- fai particolare attenzione ai prodotti infiammabili (usali sempre lontano da fonti di calore, ceneri ancora calde o sigarette accese).

I bambini piccoli corrono rischi maggiori in caso di esposizione a prodotti chimici nocivi, perché il loro apparato respiratorio non è ancora completamente sviluppato e quindi è più sensibile rispetto a quello degli adulti.

In caso di un'esposizione acuta (una forte concentrazione in un tempo relativamente breve), i composti organici volatili (COV) possono provocare irritazioni alle vie respiratorie e digestive, agli occhi e reazioni allergiche. Possono presentarsi anche disturbi come mal di testa, vertigini o nausea. In questi casi riferisci subito ad un adulto quale prodotto hai utilizzato e che sintomi hai.

Leggi le etichette

Quando la tua mamma decide di preparare un nuovo tipo di torta, prima consulta attentamente la ricetta e gli ingredienti. Lo stesso identico principio vale per i prodotti chimici: chi pensa di utilizzarli, deve sempre leggere attentamente le etichette e le istruzioni d'uso.

Lo sapevi che...

Più del 90% delle intossicazioni nei bambini al di sotto dei 4 anni avviene in casa e la causa più frequente è rappresentata dalle sostanze chimiche che si trovano in molti prodotti di uso comune.
Ogni anno sono circa 60.000 i casi di bambini avvelenati dall'ingestione di prodotti per la pulizia o farmaci facilmente raggiungibili, o per disattenzione da parte dell'adulto.
Gran parte degli incidenti si verifica in cucina o in bagno, dove detersivi e medicinali sono a diretta portata dei piccoli, soprattutto nelle ore - alle 12.00 o alle 20.00 - in cui gli adulti sono più distratti o impegnati.

Tutti i prodotti che vengono messi in commercio, con l'eccezione dei prodotti alimentari venduti sfusi, devono per legge essere "imballati" in un contenitore, dove sono riportate le informazioni importanti sulla natura del prodotto e sul suo corretto uso. Queste informazioni vengono fornite secondo uno schema stabilito per legge e che dipende dal tipo di prodotto.
Leggi sempre le informazioni contenute sulle etichette e poni attenzione ai "simboli di rischio" riportati sulla confezione per capire la pericolosità del prodotto!
Nella maggior parte dei casi, gli incidenti domestici che riguardano i bambini, si verificano in due ambiti casalinghi, il bagno e la cucina, e sono dovuti principalmente a farmaci e prodotti detergenti.
In casa ci possono essere prodotti pericolosi che non vanno toccati, ad esempio:

- prodotti infiammabili;
- prodotti irritanti;
- prodotti corrosivi;
- prodotti nocivi;
- prodotti tossici;
- prodotti pericolosi per l'ambiente;
- prodotti sotto pressione;
- prodotti esplosivi.

Questi prodotti, oltre ad essere pericolosi per noi, danneggiano la natura una volta dispersi nell'ambiente!

SIMBOLI DI PERICOLOSITÀ DELLE SOSTANZE CHIMICHE

I "simboli di rischio" sono simboli che vengono stampati sulle etichette dei prodotti chimici e che servono ad informare immediatamente riguardo ai tipi di pericoli connessi all'uso, alla manipolazione, al trasporto ed alla conservazione degli stessi.
L'uso dei simboli di rischio è regolato da leggi: fino ad ora i simboli da applicare sui contenitori di sostanze chimiche dalle quali possono derivare dei pericoli, erano di colore nero in un quadrato arancione incorniciato di nero:

E = Esplosivo

O = Comburente

F = Facilmente infiammabile

E = Estremamente infiammabile

T = Tossico

T+ = Molto Tossico

C = Corrosivo

Xn = Nocivo

Xi = Irritante

N = Pericoloso per l'ambiente

Adesso sono stati introdotti dei nuovi simboli di pericolo inseriti in una cornice a forma di rombo di colore rosso:

Alcuni esempi di OGGETTI E PRODOTTI PERICOLOSI IN CASA

- **I prodotti chimici e i detersivi**: i prodotti per la pulizia della casa contengono sostanze che, se ingerite o inalate, possono provocare gravi danni al tuo organismo. Fai quindi molta attenzione a tutti i detersivi e altri prodotti chimici, che devono essere conservati in mobiletti non raggiungibili dai più piccoli, perché alcuni di questi potrebbero essere nocivi anche soltanto al semplice contatto con la pelle o con gli occhi.

- **I farmaci:** i farmaci possono avere un aspetto attraente (come le caramelle), perché alcuni hanno un gusto piacevole (molti sciroppi per la tosse o antibiotici), elementi che favoriscono quindi l'ingestione anche oltre la quantità necessaria.
  Poiché la pericolosità dei farmaci spesso dipende dalla dose ingerita, non imitare gli adulti: una sola compressa di farmaco presa da loro, potrebbe causare in un bambino gravi danni.
  Anche le confezioni dei farmaci in alcuni casi potrebbero essere insidiose; ad esempio i tappi di piccole dimensioni rischiano di essere ingeriti e i flaconi di vetro potrebbero rompersi ferendoti.

- **Le batterie lunghe e a forma di bottone:** queste batterie non sono giocattoli: contengono principalmente metalli pesanti e liquidi corrosivi.
  Per le batterie a forma di bottone c'è il rischio che possano venire inghiottite; se dovesse succedere, avverti subito i genitori. Nella maggior parte dei casi la batteria esce nei 2 o 3 giorni successivi con le feci. Se invece ciò non accade, è necessario consultare subito un medico.

- **I trucchi della mamma:** può capitare che giocando ci sia l'ingestione, ad esempio, d'un pezzo di rossetto. Le diverse cere e gli oli che si trovano nei rossetti possono provocare sintomi come mal di pancia e nausea.
  Lo smalto per le unghie è composto, tra le altre sostanze, da solventi che possono provocare, se ingeriti, dolori addominali, nausea e vomito.
  Per tutte queste cose, fortunatamente, il pericolo di un'intossicazione grave esiste soltanto in caso di un'ingestione di dosi importanti; devi comunque evitare di utilizzarli per giocare.

- **Le piante in casa**: tutti noi siamo molto attratti dalle piante perché i colori delle foglie e dei fiori richiamano la nostra curiosità. Fai però attenzione perché l'intera pianta o alcune parti di essa, se toccate o ingerite, possono risultare tossiche.
  Se vi è stato contatto con una di queste, si possono verificare irritazione, rossore, dolore, gonfiore, formazione di vescicole o ferite. Bisogna lavare la parte con acqua fresca e rivolgersi ai genitori.
  Se il gonfiore interessa la lingua o la bocca, occorre recarsi subito al Pronto Soccorso, perché si potrebbero avere difficoltà di respirazione.

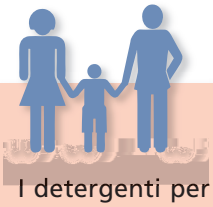
SPAZIO GIOCHI

Puoi **giocare** e scoprire i pericoli con:

- il video **NAPO "Attenzione ai prodotti chimici!",** frutto di una coproduzione europea, che spiega il significato dei simboli di pericolo utilizzati nell'etichettatura di sostanze e preparati chimici pericolosi, attraverso brevi storie realizzate mediante l'animazione computerizzata e la creazione del personaggio "NAPO". Grazie al suo stile umoristico e all'assenza di parole, i video di NAPO possono essere facilmente utilizzati da tutti.
  Portalo a scuola e guardalo insieme ai tuoi compagni e la tua maestra. Ti sembrerà di essere al cinema. NAPO è muto ma si capisce benissimo.
  Puoi richiedere il video all'indirizzo web: http://www.napofilm.net/it/napos-films/napoepisode?filmid=napo-012-danger-chemicals

- **A scuola per imparare la sicurezza con NAPO.**
  L'iniziativa, rivolta a voi ragazzi delle elementari ed ai vostri insegnanti, è stata promossa in 11 Paesi dell'Unione europea dall'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (Eu-Osha) in collaborazione con l'INAIL, che ha partecipato all'elaborazione dei pacchetti didattici e curato la traduzione in italiano di tutti i materiali.
  Questi pacchetti didattici presentano esempi di lezioni utilizzabili per sensibilizzare voi bambini di età compresa tra i sette e gli undici anni all'importanza della salute e la sicurezza.
  L'obiettivo è esplorare in modo divertente, coinvolgente e informativo affrontando temi con i quali vi confrontate a casa e a scuola, come la segnaletica di sicurezza, i rischi per la pelle e la schiena e l'identificazione delle situazioni di rischio e di pericolo.
  I sei pacchetti didattici sono scaricabili gratuitamente on-line:
  http://www.napofilm.net/it/napo-for-teachers/?utm_source=pr_pdf&utm_medium=paper&utm_campaign=napo2012

- **Con i-NAPO, la nuova app INAIL per tablet, la prevenzione è a portata di mano.**
  Grazie a un'applicazione gratuita, sviluppata dall'INAIL e disponibile in cinque lingue, i video di NAPO, che affrontano con un approccio umoristico e universale i temi della sicurezza sul lavoro e delle malattie professionali, approdano sui dispositivi Apple e Android.



SCHEDA PER I GENITORI

I detergenti per la casa, come tutti i prodotti chimici, se introdotti accidentalmente nell'organismo, possono essere tossici e possono provocare danni. Naturalmente il danno dipende dalla quantità, dalla concentrazione, dalla solubilità, dallo stato di salute del soggetto e dalla via di introduzione.
La via di introduzione infatti può essere l'ingestione, l'inalazione, la contaminazione attraverso la cute oppure gli occhi.
Nel caso, per esempio, della soda caustica, sostanza spesso presente in alcuni prodotti sciogli-calcare o sgorgatori per tubazioni in granuli, provoca danni indipendentemente dalla quantità: la soda caustica, infatti, brucia qualsiasi cosa con cui viene a contatto, per cui se viene ingerita, provoca subito lesioni sulle mucose.
Contattare sempre il Centro Antiveleni (CAV) e/o il Pronto Soccorso (118) anche in assenza di sintomi o anche nel solo sospetto dell'ingestione accidentale, in quanto il Centro antiveleni potrà fornire informazioni sull'eventuale velenosità, ad esempio, anche di alcune piante casalinghe.

☞ In caso di assunzione di prodotti tossici, prima di telefonare o di recarsi all'ospedale è importante:

- cercare di individuare il detergente e conoscere il nome della sostanza o del prodotto responsabile dell'intossicazione;
- controllare la quantità assunta anche se presunta (la tossicità di molte sostanze dipende dalla dose);
- precisare tipo e modalità di contatto (ingestione, inalazione, contatto epidermico, oculare, ecc.);
- rintracciare e conservare i contenitori, vuoti o con residuo del prodotto tossico.

Tutte le indicazioni raccolte devono essere riferite al CAV senza improvvisare rimedi casalinghi, come la somministrazione di latte, che non è un antidoto.
Altro suggerimento è quello di non provocare il vomito, soprattutto se è stato ingerito uno schiumogeno, un solvente o un caustico, perché si potrebbe aggravare la situazione (un nuovo passaggio della sostanza tossica nelle vie respiratorie); in presenza invece di vomito, raccogliere e conservare campioni di contenuto gastrico, consegnandoli al Soccorso specializzato (medico, ambulanza o CAV).

Consigli utili per la prevenzione dell'esposizione ai prodotti domestici pericolosi

- prendere l'abitudine di fare regolarmente un inventario di tutti i prodotti chimici che si ritengono pericolosi in casa;
- i prodotti chimici e i detersivi devono essere tenuti lontano dalla portata dei bambini

(ad esempio, in un armadio da loro non raggiungibile). Troppo spesso prodotti tossici, infiammabili e irritanti sono facilmente reperibili in mobili posti a terra, ad esempio sotto il lavello della cucina, facilmente accessibili anche per i più piccoli che ancora non camminano;

- leggere attentamente le etichette ed i simboli di rischio dei prodotti ed insegnare al bambino il significato di questi simboli e la pericolosità dei prodotti (*);
- non manomettere le chiusure di sicurezza dei detergenti;
- chiudere sempre le confezioni dei prodotti dopo l'uso;
- non travasare i detergenti in bottiglie o altri contenitori destinati a bevande o alimenti;
- non abituare il bambino a bere direttamente dalla bottiglia ma ad usare sempre il bicchiere;
- non usare bicchieri da cui abitualmente si beve per dosare i detergenti;
- non usare come giocattoli per i bambini i contenitori di prodotti per la pulizia della casa;
- dopo l'utilizzo di un prodotto chimico come bombolette spray o insetticidi, assicurarsi sempre che il suo contenitore sia ben sigillato in modo da evitare qualsiasi emissione di composti tossici nell'ambiente di casa (composti organici volatili - COV) e arieggiare il locale in cui è stato utilizzato;
- controllare le batterie, che se deteriorate possono rilasciare acidi tossici;
- non ingerire regolarmente i farmaci davanti ai bambini; i bambini vedono e vogliono imitarvi;
- non associare il farmaco prescritto dal pediatra insieme a caramelle o altri dolci per somministrarlo con più facilità, perché in questo modo il bambino potrebbe non percepire la differenza tra essi;
- in caso di utilizzo di un insetticida spray, proteggere gli alimenti da una eventuale contaminazione (ad esempio un cesto di frutta sulla tavola).

(*) L'Allegato II della Direttiva 67/548/CEE definiva i simboli da applicare sui contenitori di sostanze chimiche dalle quali possono derivare dei pericoli. I simboli erano di colore nero in un quadrato arancione incorniciato di nero. Le dimensioni minime di questo quadrato sono di 10 mm × 10 mm, oppure almeno il 10% della superficie totale dell'etichetta.
Questa direttiva è stata sostituita dal Regolamento (CE) n. 1272/2008, che introduce nuovi criteri di classificazione dei rischi e nuovi simboli di pericolo, inseriti in una cornice a forma di rombo di colore rosso. Le precedenti etichette cesseranno di essere valide dal 1° giugno 2015.

ELENCO CENTRI ANTIVELENI IN ITALIA (CAV)

In caso di avvelenamento o intossicazione chiamare subito il Centro Antiveleno più vicino.

Centro Antiveleni, Policlinico "A. Gemelli"
Università Cattolica del Sacro Cuore
L.go F. Vito, 1 (00168) Roma
tel: 06.3054343 - fax: 06.3051343

Centro Antiveleni Ospedale "Niguarda Cà Grande"
P.zza Ospedale Maggiore, 3 (20162) Milano
tel: 02.66101029 - 4 linee fax: 02.64442769

Servizio Antiveleni Centro Interdipisciplinare di Ricerca sulle Intossicazioni Acute
Dipartimento di Farmacologia "E. Meneghetti"
Università degli Studi di Padova
Largo E. Meneghetti, 2 (35131) Padova
tel: 049.8275078 - fax: 049.8270593

Servizio Autonomo di Tossicologia, USL 10 D
Università degli Studi di Firenze
Viale G.B. Morgagni, 65 (50134) Firenze
tel: 055.4277238 - fax: 055.4277925

Centro Antiveleni, Istituto di Anestesiologia e Rianimazione
Università degli Studi di Roma "La Sapienza"
V.le del Policlinico, 155 (00161) Roma
tel: 06.49970698 - fax: 06.4461967

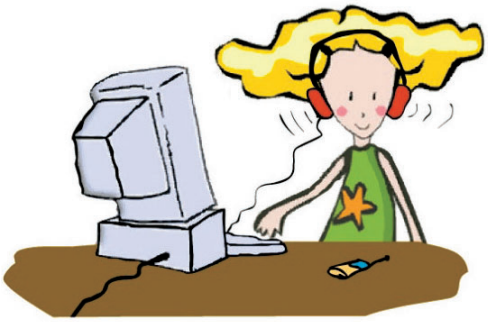
Centro Nazionale di Informazione Tossicologica
Clinica del Lavoro e della Riabilitazione
Via A. Ferrata, 8 Pavia (MI)
tel: 0382.24444 - fax: 0382.24605

Servizio Antiveleni Servizio di Pronto Soccorso Accettazione ed Osservazione
Istituto Scientifico "G. Gaslini"
L.go G. Gaslini, 5 (16147) Genova
tel: 010.5636245 - fax: 010.3760873

Centro Antiveleni, Azienda Ospedaliera A. Cardarelli
Via A. Cardarelli, 9 (80131) Napoli
tel: 081.7472870 - fax: 081.7472880

Fonte: Ministero della Salute, URL: http://www.salute.gov.it/servizio/documenti/centri_antiveleni.pdf

1.3 Televisione, Internet, cellulare: un uso responsabile



Come saprai, l'informazione che ci arriva dai mezzi di comunicazione, con il loro ricco bagaglio di immagini, suoni e parole, è un'opportunità importante per conoscere il mondo attorno a noi, per approfondire, divertirsi ed essere in relazione con gli altri.

Anche per questo, quando si parla del nostro tempo, si usa spesso il termine "globalizzazione", perché oggi, proprio grazie ai nuovi mezzi tecnologici e di comunicazione, possiamo essere facilmente in contatto con gli altri, anche quando sono molto lontano da noi, potendo conoscere nuovi usi e culture, condividendo saperi come mai era avvenuto in passato.

Tra i diversi mezzi di comunicazione, la televisione è parte integrante della vita quotidiana di tutti noi, tanto che spesso ne scandisce abitudini e orari.
Ti sarà capitato, infatti, di organizzare i tuoi impegni di studio, sportivi o con gli amici, in base agli orari del tuo programma televisivo preferito, al piacere che ti regala una fiction, all'interesse per un documentario o per l'eroe di quella serie di cui proprio non vuoi perdere una puntata!

Ma se in passato la TV era vissuta come un momento di aggregazione familiare (un tempo pensate... per vederla, poiché non tutti l'avevano in casa, si era costretti ad andare al bar del paese o a casa dei vicini e si passava una serata in gioiosa compagnia), oggi, per l'aumento del numero di apparecchi televisivi nelle nostre case, la TV è diventata sempre più di uso individuale e questo comporta anche il rischio di isolarci troppo da chi ci sta vicino.
È importante, quindi, che facciamo un uso competente, critico e consapevole della TV così come degli altri mezzi informatici che utilizziamo. Devi essere consapevole del fatto, per esempio, che passare troppo tempo davanti alla televisione o restare incollati a Internet, può rischiare di renderti un po' "passivo" di fronte ai contenuti che vedi; ma devi essere anche consapevole che isolandoti troppo dal mondo circostante, potresti arrivare a preferire un mondo virtuale a quello delle tue relazioni quotidiane fatte di parenti, di amici, di compagni di scuola, di attività di svago o di giochi all'aria aperta.
Televisione e Internet ci espongono, inoltre, ad un mondo spesso molto diverso dalla nostra realtà, pensa per esempio ai personaggi del mondo dello spettacolo che ci vengono proposti… tanto belli, tanto ricchi, tanto potenti e brillanti a tutti i costi! Questi stili di vita che la TV ci offre ogni giorno, possono procurare in noi una sensazione di insoddisfazione, invece che essere fonte di stimoli per la nostra crescita.

Anche il "bombardamento" della pubblicità che ci viene proposto dalla TV, rischia di sollecitare un'eccessiva attrazione verso il mondo materiale e consumistico, per seguire falsi modelli. Tutte le informazioni che provengono dal piccolo schermo, dunque, devono essere rielaborate e interpretate da te in modo consapevole e non passivo, magari con l'aiuto degli adulti e della loro esperienza.
In questo nostro mondo ipertecnologico, accanto alla cara e vecchia TV, ci fanno compagnia i cosiddetti nuovi media, in particolare Internet, social network, videogiochi, cellulari e smartphone, che rappresentano un aspetto importante e ormai imprescindibile nella vita di tutti noi, poiché aprono a un mondo di relazioni, ci mettono in colloquio con gli altri, sollecitano emozioni, offrono informazioni. Insomma, rappresentano una possibilità straordinaria di conoscenza e una finestra sul mondo. Anche qui dipende dall'uso che ne facciamo!

Lo sapevi che...
La ricerca di Save the Children "Sessualità e Internet: i comportamenti dei teenager italiani" rivela che il 32% degli intervistati dà il proprio numero di cellulare a qualcuno conosciuto on-line.

Per diventare "cittadini digitali" consapevoli e poter valorizzare appieno le risorse del web, evitando però alcuni rischi più comuni, basta conoscere alcune piccole ma fondamentali regole.
Premesso che è sempre bene navigare in compagnia di un adulto, vediamo insieme quali sono i rischi più frequenti a cui puoi essere esposto.
Prima di tutto è importante fare attenzione ai contenuti, che possono essere inappropriati e illegali, legati alla pornografia, alla violenza, al razzismo o alla pedopornografia.
I contatti che avvengono nel mondo digitale sotto forma di "amicizie" possono invece nascondere pericolose insidie come gli adescamenti (una parola che significa essere oggetto, da parte di adulti senza scrupoli, di inviti finalizzati a rapporti sessuali) o inviti che spesso sono fatti in maniera subdola, con lusinghe che si rivelano poi trappole e a cui, quindi, dobbiamo prestare la massima attenzione.
È bene sapere che i social network permettono agli adescatori di entrare in contatto con i bambini e i ragazzi, presentandosi spesso come coetanei e amici.
Con questo inganno, possono così conquistare la tua fiducia e complicità raccogliendo informazioni e materiale personale con cui poi ricattare, perché il loro obiettivo è solo quello di un incontro o abuso.

Sono persone infide da cui stare molto alla larga, e questo lo si può fare solo con un uso molto attento e responsabile di questi mezzi telematici, da utilizzare sempre in compagnia di un adulto di fiducia come mamma e papà o il tuo insegnante.

Difendiamoci da cattivi incontri telematici!
Nell'uso di Internet, è importante fare attenzione anche ai rischi cosiddetti "commerciali", perché on-line si possono facilmente ricevere offerte di prodotti o servizi da acquistare che invece possono esporre te e la tua famiglia a minacce alla vostra privacy, ma anche a frodi e al furto di identità, che è una cosa molto dannosa.
Per questo, nel mondo di Internet - così come nella vita - per evitare situazioni di pericolo, è importante avere sempre atteggiamenti prudenti nei rapporti e nei contatti con gli altri, perché la fiducia è un bene prezioso, che va accordato soltanto a chi conosciamo veramente e che ci ha sempre dimostrato di meritarla!
E a proposito di atteggiamenti prudenti… anche il cellulare, questo nostro "amico" multimediale che ci permette di essere in contatto sempre con tutti… deve essere usato in maniera giusta e responsabile!
Utilizzarlo in modo appropriato può voler dire, per esempio, limitarlo alle situazioni in cui ne hai veramente bisogno.

È bello sapere che il cellulare è diventato una sorta di amico, un moderno diario per archiviare pensieri, messaggi, foto e video, ma è altrettanto importante sapere che uno dei rischi dei telefoni cellulari, in caso di uso troppo intenso e prolungato, è quello dell'esposizione alle radio frequenze, ovvero alle onde elettromagnetiche che possono far male alla tua salute.
Per questo, in Francia, dopo alcune ricerche scientifiche che hanno rilevato alcune patologie nei bambini che fanno uso abituale del telefonino, ne è stato vietato per legge l'utilizzo al di sotto dei 6 anni di età.

☞ È consigliabile, quindi, spegnere i cellulari e gli apparecchi elettrici in casa ogni volta che non li utilizziamo, non tenerli vicino al letto, e usare preferibilmente l'auricolare per telefonare dai cellulari (questo è un consiglio che vale anche per i grandi, soprattutto quando guidano!).

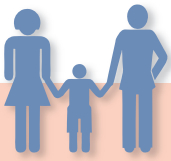
Sai qual è un altro preoccupante fenomeno che si sta diffondendo, legato all'uso dei nuovi apparecchi tecnologici e della Rete?
Si chiama "cyberbullismo", e anche questo, come il bullismo reale, è caratterizzato da comportamenti prevaricatori che qualcuno può avere verso di noi.
Conosciamolo meglio attraverso una sorta di piccolo identikit: i cyberbulli, o bulli telematici, hanno un'età media tra i 10 e i 16 anni, spesso hanno un'immagine di bravi studenti, buone competenze informatiche per molestare attraverso il web, incapaci di valutare la gravità delle azioni compiute on-line. Insomma… il cyberbullo, come il bullo,

usa Internet per realizzare quello che magari non riesce a rivendicare nella vita reale, quello che non ha il coraggio di fare tra i banchi di scuola, in cortile o in palestra. Attraverso un semplice click del mouse, i cyberbulli si sostituiscono ai compagni di classe più timidi sui social network, a nome di altri diffondono immagini e informazioni riservate tramite mms sui telefonini, raccontano particolari personali o dichiarano disponibilità sessuali a nome delle compagne: questi i comportamenti devianti più spesso arrivati all'attenzione degli agenti della Polizia delle Comunicazioni. Quando dopo una denuncia intervengono gli agenti per fermare azioni di bullismo spesso si hanno delle reazioni di stupore o di vergogna e lacrime da parte dei cyberbulli più giovani che ovviamente non si sono resi conto di quanto fosse stato feroce il loro modo di prendere in giro qualcuno. Numerosi i casi negli ultimi anni, ma nulla vieta di ritenere che i giovani tengano sotto silenzio molte delle prepotenze on-line perché non sanno che esistono leggi per tutelarli e perché in fondo la sofferenza di "leggersi" insultato sul web è motivo di vergogna, è testimonianza di debolezza che non si vuole confessare, nemmeno alla Polizia" (Fonte: Polizia di Stato, URL: www.poliziadistato.it).

È fondamentale non dimostrare ai cyberbulli di avere paura, imbarazzo o vergogna nascondendo i loro comportamenti con il silenzio. Quindi la prima cosa da fare è avvisare sempre i tuoi genitori o il tuo insegnante affinché possano adottare tutte le misure giuste per difenderti e proteggerti.

È stato creato un numero di emergenza al quale rivolgersi tutte le volte che un bambino o un adolescente è in pericolo. Il Servizio è gratuito ed è promosso dal Dipartimento per le Pari Opportunità e gestito da Telefono Azzurro. Si può chiamare questo numero in situazione di pericolo immediato, per denunciare situazioni di maltrattamento e per segnalare immagini, messaggi e dialoghi che possono nuocere ai ragazzi, diffusi attraverso televisione, Internet, radio e carta stampata.

Il numero di Emergenza Infanzia è 114 e il sito web è: www.114.it



SCHEDA PER I GENITORI

Quello del rapporto tra il mondo dell'infanzia e gli strumenti tecnologici, com'è noto, è un tema delicato e complesso.
Per molte ore davanti alla TV o in Rete, i "nativi digitali" della società contemporanea - ovvero i bambini nati e cresciuti usufruendo di strumenti tecnologizzati (a cui peraltro va riconosciuta la fondamentale funzione di costruzione della realtà e di mediazione culturale) navigano in Internet con naturalezza, ma sono troppo spesso soli nelle loro camere.
Accade così che, nell'inesauribile dibattito sull'universo mediatico, si affacci puntualmente la preoccupazione del mondo adulto sulle implicazioni legate all'uso di questi nuovi mezzi da parte di bambini e ragazzi.
Passare tante ore davanti al teleschermo o in Rete può essere pericoloso? TV e nuovi media possono diventare una minaccia per i bambini?
Non passa giorno che domande simili non facciano capolino, più o meno prepotentemente, nei dibattiti tra addetti ai lavori, studiosi, genitori, insegnanti, gente comune. In sostanza, non c'è settore della società che, direttamente o indirettamente, non si senta chiamato a misurarsi quotidianamente con queste "presenze" per usarle, osannarle, criticarle, a seconda dei punti di vista, degli usi, dei costumi, delle esperienze.
Se da una parte è infatti ormai dimostrato che le immagini, i dialoghi televisivi e cinematografici, così come i contenuti multimediali e interattivi influiscono sulla crescita e sullo sviluppo emotivo dei minori in età evolutiva, avendo anche un importante valore formativo, oggi che questi mezzi di comunicazione e svago sono una presenza costante e pervasiva nelle nostre case, affrontare la questione dei loro contenuti e dell'utilizzo sicuro da parte dei bambini, è un'esigenza sentita come importantissima e indifferibile da parte di genitori, esperti, educatori.
La soluzione al problema non può essere quella di impedire ai più giovani di usare i nuovi apparecchi ipertecnologici oggi a disposizione (perché non può esserci crescita in una campana di vetro che protegga isolando dalla realtà), ma accompagnarli a interpretare, contestualizzare i contenuti, sollecitando abilità e competenze comunicative per un uso attivo e consapevole. All'interno del panorama mediatico, è naturale che l'educazione al rapporto del bambino col mezzo televisivo avvenga in famiglia, perché è la famiglia che determina il clima in cui vivono i bambini, e che dà le direttive, pone regole, definisce limiti, sorveglia.

Internet, social network, videogiochi, cellulari e smartphone

Accanto alle opportunità di conoscenza, apprendimento, svago e comunicazione, i *new media* possono nascondere anche grandi rischi, dalle frodi all'adescamento pedofilo, al cyberbullismo. Un mondo di cui si ignorano spesso i possibili pericoli, come hanno rivelato le testimonianze raccolte da *Save the children* (una Organizzazione non governativa che da 100 anni si occupa dei diritti dei più piccoli) in occasione del *Safer Internet Day*, la giornata dedicata a rendere più sicura la Rete che nel 2012 ha avuto come slogan *Connecting generations*.

Spesso il problema è un gap intergenerazionale sulle competenze digitali, ovvero la mancanza di informazioni e la necessità di maggiore comunicazione tra genitori e figli, ma più in generale tra mondo adulto e adolescenti o bambini rispetto all'uso di Internet. Per sintonizzarsi e condividere l'universo dei giovani, è importante che proprio gli adulti e i genitori diventino sempre più conoscitori di questo nuovo mondo. "Alfabetizzati" al digitale, si potrà dialogare più efficacemente con i propri figli, e parole come *hacking, phishing*, *spamming*, *e-commerce*, *parental control*, diventeranno parole comuni, visto che sempre di più ci si dovrà confrontare con esse.

☞ Per la protezione dai rischi della rete ecco alcune semplici ma fondamentali regole:

- stabilire, e motivare, delle regole con i ragazzi, insistendo sul fatto che servono a proteggerli e non a limitare la loro libertà. In una dimensione di costante colloquio e confronto con i ragazzi, farsi raccontare dei loro contatti e dei loro interessi in Rete, come i siti che visitano, le ricerche e le scoperte fatte. È importante, perciò, assisterli durante la navigazione fintanto che non siano state adottate tutte le necessarie misure per una navigazione sicura, ad esempio con l'utilizzo di "filtri-famiglia". Secondo l'età, scegliere filtri o percorsi di navigazione differenziata che impediscano l'accesso a siti non desiderati. I servizi di posta elettronica offrono in genere opzioni che permettono di configurarli in modo da evitare la ricezione di messaggi indesiderati e/o dannosi;
- un altro punto importante nell'uso consapevole del PC e di Internet, riguarda l'informazione: avendo spiegato a bambini e ragazzi i pericoli che si possono nascondere nella dimensione "virtuale", abituarli a non utilizzare mai nomi (*nick name*) troppo riconoscibili (come ad esempio 'Valentina 98') quando si contattano altri utenti di cui non si conosce l'identità. Avvisarli di non dare informazioni personali e sulla famiglia (nome, cognome, età, indirizzo, numero di telefono, nome e orari della scuola, nome degli amici), dati di carte di credito o informazioni bancarie; di non compilare mai moduli on-line, così come di non condividere le password con nessuno;
- fare attenzione a non lasciare da soli i bambini a navigare nella rete, magari nella loro camera, ma fatelo il più possibile insieme a loro. Se possibile posizionate il PC in modo che lo schermo sia sempre visibile da parte di voi adulti;
- non stancarsi di ricordare ai ragazzi che non si accettano mai inviti o appuntamenti da sconosciuti o presunti amici, e di non inviare mai foto personali on-line;
- spiegare il rischio che comporta scaricare loghi, suonerie, immagini o file in genere, perché possono nascondere pericolose intromissioni nel computer e pesanti costi o addebiti indesiderati. È meglio quindi parlarne prima con gli adulti;
- spiegare loro che è sempre opportuno informare gli adulti se si è incontrato, letto o visto qualcosa su Internet che crea disagio, imbarazza o spaventa, sottolineando che queste sono azioni delinquenziali punibili per Legge(*).

Per quanto riguarda, invece, la diffusione dei cellulari tra bambini e ragazzi, si riportano i dati di una recente ricerca: secondo il IV Rapporto annuale "Bambini e telefoni

NUMERI UTILI

AMBULANZA 118

EMERGENZA MEDICA

VIGILI DEL FUOCO 115

EMERGENZA INFANZIA 114

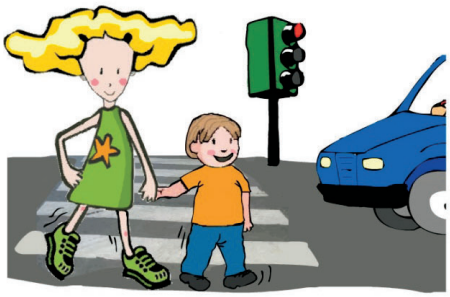
GUARDIA MEDICA .....

Numero dei miei genitori .....

Numero di nonna/nonno .....

Numero di ....

Capitolo 2. La Sicurezza stradale



2.1 In strada... fare attenzione

Le campagne d'informazione sulla sicurezza stradale, in particolare nelle scuole, sono uno strumento importante di prevenzione per i ragazzi affinché si diffonda la consapevolezza dei rischi che si corrono in strada, in modo che la sicurezza diventi uno stile di vita partecipato e condiviso da tutti, grandi e piccoli.
È compito degli adulti fornirti un'adeguata educazione su come affrontare in modo sicuro la strada nella veste di pedoni e ciclisti.
Ricordiamoci che noi nasciamo come "pedoni". Esistono norme precise per far sì che "i più forti" in strada (le auto, i pullman, le moto) non prevalgano sui "più deboli" (i pedoni). I veicoli, infatti, devono sempre concedere la precedenza a chi attraversa la strada a piedi sulle strisce pedonali.
È importante sapere che a questo proposito esistono delle norme generali previste dal Nuovo Codice della Strada, che stabiliscono le regole da seguire per viaggiare sicuri a piedi, in macchina, in bicicletta e con i motoveicoli.

Consigli utili

- a piedi bisogna camminare sui marciapiedi o sulle banchine laterali. Quando queste mancano, si deve camminare sul margine opposto al senso di marcia dei veicoli, per poterli vedere arrivare… quindi a sinistra se la strada è a doppio senso;
- quando attraversi la strada stai sempre vicino ad un adulto, utilizza i passaggi pedonali, nel caso in cui questi siano nelle vicinanze (a meno di 100 metri). Altrimenti è consentito attraversare la strada perpendicolarmente ma dando la precedenza ai veicoli;
- prima di attraversare la strada guarda sempre a sinistra, a destra e poi di nuovo a sinistra nell'istante prima di iniziare l'attraversamento;
- non attraversare mai la strada passando davanti ad un autobus, un pullman o un tram in sosta, perché non hai la possibilità di vedere se arriva una macchina che è in fase di sorpasso, né il conducente della macchina ha modo di vedere te;
- di notte, in caso di scarsa illuminazione, procedi in fila indiana, utilizzando sempre i giubbetti catarifrangenti o comunque dai colori molto visibili, oppure delle torce.

Lo sapevi che...
Una macchina con i fari accesi è visibile già ad una notevole distanza, invece il conducente di un'auto nota un pedone solo quando è alla distanza di 30-40 metri.

La sicurezza sulla strada è un tema che ormai viene affrontato anche all'interno delle scuole per fornire ai bambini e ai ragazzi gli strumenti utili per potersi muovere in tutta sicurezza.

Ad esempio le scuole organizzano:

- corsi di educazione stradale, spesso in collaborazione con la Polizia Municipale, rivolti direttamente agli alunni, ma anche alle famiglie e agli insegnanti;
- progetti chiamati "Percorsi sicuri casa-scuola", che hanno come obiettivo la messa in sicurezza dei percorsi urbani per arrivare alle sedi scolastiche e per facilitare gli spostamenti autonomi dei bambini e ragazzi;
- "Bicibus e Piedibus", progetti che prevedono la possibilità di organizzare accompagnamenti da parte di adulti volontari per gruppi di bambini nel percorso casa-scuola e ritorno, in bicicletta o a piedi. In questo modo, oltre ad educare i più piccoli alle norme della strada e al rispetto dell'ambiente, utilizzando mezzi di spostamento non inquinanti, si rendono i bambini maggiormente autonomi, incentivando l'attività fisica e la socialità.

SPAZIO GIOCHI

Puoi giocare in materia di sicurezza stradale con due simpatici personaggi, Molli e Walli, all'indirizzo web: http://www.enetosh.net/webcom/show_article.php/_c-3/_nr-41/_p-1/i.html
Molli e Walli fanno parte di una campagna sulla prevenzione e sicurezza per i bambini nello spostamento tra casa e scuola.

2.2 In bici: indossare sempre il casco

Con la primavera e le giornate più tiepide cresce la voglia di stare all'aria aperta. È bello poter fare una lunga passeggiata a piedi o una gita in bicicletta con tutta la famiglia.
Sono comunque tanti coloro che vanno in bici anche se fa freddo, se tira vento o se tutto è avvolto dalla nebbia. I ragazzi, poi, pur di giocare all'aperto e divertirsi con i loro amici sono disposti anche a sopportare il freddo per fare un giro con la bici.
È fondamentale proteggere la testa sempre con un caschetto perché anche una banale caduta da fermo può avere conseguenze serie.
Prendi la bici e indossa il caschetto, sempre! Scegli quello che ti piace di più e indossalo.

Tutti i tuoi amici devono avere il caschetto; puoi fare a gara con loro per renderlo più bello e colorato.
Così come per il seggiolino e le cinture di sicurezza, anche il casco per la bicicletta è uno strumento, oltre che obbligatorio, indispensabile per salvaguardare la tua incolumità.

Lo sapevi che...
I bambini nella fascia di età tra i 5 e i 14 anni sono i più colpiti negli incidenti su strada alla guida della bicicletta. La maggior parte di loro non indossava il caschetto protettivo.

Consigli utili

- prima di partire con la bicicletta controlla che siano funzionanti gli pneumatici, i freni, le luci anteriore e posteriore o i catadiottri e il campanello; sarebbe raccomandabile avere anche i catadiottri gialli sui pedali e sui lati nei raggi delle ruote che danno più visibilità alla tua bici ed un effetto estetico molto carino;
- percorri con la bicicletta sempre le piste ciclabili;
- per svoltare a destra o sinistra metti la freccia, ovvero segnala in precedenza il cambio di direzione sporgendo il braccio in fuori;
- non guidare mai senza mani; tieni sempre almeno una mano sul manubrio;
- quando sei in fila con altri amici ciclisti e vuoi fermarti alza il braccio in modo da segnalare la tua intenzione a chi è dietro di te;
- non trainare altri amici in bici e non farti trainare;
- non portare amici sulla bicicletta; solo gli adulti possono trasportare bambini fino ad 8 anni di età e soltanto con gli appositi seggiolini;
- nel caso in cui devi attraversare una carreggiata, anche sulle strisce pedonali, devi scendere dalla bicicletta e portarla a mano camminando;
- in caso di scarsa illuminazione, accendi le luci, anteriore e posteriore, della tua bicicletta.

Usando la bicicletta ci si rende conto che è necessario acquisire modi e comportamenti corretti che proteggano la nostra sicurezza, sia rispettando le norme del Codice della Strada che alzando il tuo livello di attenzione.

Saper valutare il rischio è alla base di un comportamento sicuro

Iniziative: a scuola in "bicibus"

Al mattino si possono vedere davanti alle scuole i "bus" formati da bambini che camminano felicemente da casa verso le proprie scuole. È un progetto di mobilità alternativa nato principalmente per tre motivi:

- combattere il sovrappeso e la sedentarietà nei ragazzi;
- ridurre il traffico di veicoli nei pressi delle scuole;
- promuovere la socializzazione e l'autostima dei ragazzi.

Ragazzi e bambini, anziché salire in autobus, si aggregano a piedi con altri compagni. Il servizio funziona come un regolare servizio di trasporto bus, con fermate prestabilite e orari, autista, un adulto posto a inizio fila ed un controllore, un altro adulto che chiude la fila.

A differenza del tradizionale servizio autobus, il "piedibus" non risente del traffico, non inquina e fa bene alla salute.

In Olanda - paese con una forte cultura della bici - si sono spinti oltre, inventando il "bicibus", che funziona come il piedibus ma tutti in bici.

Il bicibus, divertente ed ecologico, è in realtà uno scuolabus particolare, messo in movimento dai bambini stessi a suon di pedalate. Il bicibus si muove infatti grazie a otto bambini ed al conducente che pedalano, ma per i tratti in salita c'è un motore elettrico che dà una spinta.

Poi ci sono le panchine per chi ha bisogno di un passaggio senza muovere un piede.

Non sarebbe bello se anche in Italia si potesse utilizzare questo nuovo servizio di trasporto?

In Italia la Federazione Italiana Amici della Bicicletta (FIAB) sta portando avanti dal 2008 un progetto interessante rivolto a studenti ed insegnanti per promuovere la bicicletta ed altri mezzi ecosostenibili (pedibus, *car pooling*, mezzi pubblici) negli spostamenti casa-scuola, come contemplato dalla Legge 19 ottobre 1998, n. 366 (Norme per il finanziamento della mobilità ciclistica), art. 10: "allo scopo di promuovere la formazione dei giovani in materia di comportamento stradale e di sicurezza del traffico e della circolazione, nonché per promuovere ed incentivare l'uso della bicicletta come mezzo di trasporto".

Chiedi ai tuoi genitori se nella tua città sono previste iniziative di questo tipo ☺

2.3 In auto: allacciare le cinture

Ogni volta che si sale su un veicolo dotato di cinture di sicurezza, è obbligatorio per tutti, conducente e passeggeri, farne uso. È responsabilità di chi ha in affidamento, in quel momento, un bambino, far sì che questi sia seduto su di un seggiolino adatto, in posizione corretta e assicurato con la cintura di sicurezza. L'uso delle cinture di sicurezza, così come dei seggiolini per bambini e degli adattatori di altezza, è indispensabile per salvaguardare l'incolumità di chi è in macchina.

LALLA A BORDO

Dopo i 3 anni e fino a quando non hai raggiunto la statura di 1 metro e 50 centimetri, è obbligatorio l'uso di un adattatore d'altezza, cioè un rialzo che permette di legarti con le cinture di sicurezza in dotazione alla macchina.

Dopo il raggiungimento della soglia d'altezza (1,50 metri) o dopo aver compiuto i 12 anni, puoi sederti nei posti anteriori.

L'uso di questi sistemi di ritenuta deve costituire la normale abitudine per tutti, bambini e adulti.

SCHEDA PER I GENITORI

Il nuovo Codice della Strada (D.Lgs. 30 aprile 1992, n. 285, coordinato con le disposizioni della Legge 29 luglio 2010, n. 120, Disposizioni in materia di sicurezza stradale) in vigore dal 13 agosto 2010, regolamenta la circolazione stradale di tutti i veicoli, comprese le biciclette, nonché il trasporto di bambini in auto e in bicicletta, secondo precise regole di sicurezza.

In bici: seggiolino per i più piccoli

Il Codice della Strada ha introdotto l'obbligo del casco per i conducenti di biciclette sotto i 14 anni, ma quando i bambini sono piccoli e non ancora in grado di tenere il ritmo dei grandi nelle escursioni in bicicletta, in particolare in città con il problema del traffico, uno strumento utile per non dover rinunciare a questo divertimento è proprio il seggiolino per la bici.

Un seggiolino per la bici deve necessariamente rispondere ad alcune caratteristiche:

1. *bretelle e cinture di contenimento;*
2. *struttura di protezione per i piedi per evitare che il bambino si faccia male infilando il piede nei raggi delle ruote della bici;*
3. *fettucce di ancoraggio per i piedi;*
4. *sedile con schienale che permetta di appoggiare la testa, nel caso in cui il bambino si addormenti durante la pedalata;*
5. *braccioli a sostegno delle braccia.*

I seggiolini devono rispondere alle caratteristiche indicate nella Normativa europea EN 14344 per garantire la sicurezza dei bambini/ragazzi.
I bambini possono essere trasportati in bicicletta fino all'età di 8 anni da un conducente maggiorenne, purché siano correttamente seduti su di un seggiolino, di tipo omologato, fissato al velocipede. I seggiolini sono classificati secondo il posizionamento sulla bici, anteriore e posteriore, e sono dimensionati al peso del bambino.

Il Codice della Strada non permette il trasporto di due seggiolini, uno davanti e uno dietro. Per poter trasportare due bambini è quindi necessario un rimorchio.

Una volta questi carrellini si potevano vedere solo nei paesi del Nord, ora cominciano a diffondersi anche in Italia.
È comunque consigliato sempre l'uso del caschetto protettivo!

In auto: dispositivi di protezione per i bambini

Molti degli incidenti si verificano in città, su strade urbane ad alta densità di traffico. Quindi in caso di spostamento con un bambino, seppur breve, non trascurare nessun dettaglio di sicurezza.
I bambini, per la loro struttura più vulnerabile, sono esposti maggiormente ai traumi provocati in particolare dagli incidenti stradali. Spesso nei viaggi in auto si tende a privilegiare il comfort a scapito della sicurezza. Usare sempre il seggiolino appropriato in base al peso ed all'età del bambino.
Il Codice della Strada (art. 172 "Uso delle cinture di sicurezza e dei sistemi di ritenuta per bambini", così modificato dalla Legge 120/2010) e la Normativa europea, impongono a tutti i passeggeri l'utilizzo delle cinture di sicurezza qualunque posto occupino. Il Codice prevede che i bambini di età inferiore ai 3 anni, che viaggiano su autovetture, devono essere trattenuti da seggiolini per auto.
Tutti i seggiolini, per garantire la loro efficacia, devono essere fissati correttamente con le normali cinture di sicurezza al veicolo in modo tale che, in caso di urto, la cintura eserciti la propria azione di ritenzione sul seggiolino, mentre le cinture proprie del seggiolino si occuperanno di contenere il bambino stesso, creando una struttura coesa al veicolo.
I seggiolini devono essere di tipo omologato, l'omologazione e la classe di peso devono essere riportate nell'etichetta cucita al seggiolino o all'adattatore.
Esistono anche seggiolini che coprono molte fasce di peso per esempio 1-3 detti ALL-IN-ONE.
È bene sapere che è assolutamente vietato trasportare bambini su seggiolini di sicurezza rivolti all'indietro e montati sul sedile anteriore del passeggero protetto da air bag frontale, quando non sia disattivato tale sistema di protezione.
Dal 2011 è diventato obbligatorio il sistema ISOFIX - metodo standard di aggancio dei seggiolini auto - che permette di fissare il seggiolino al sedile dell'auto in modo più stabile. Questo sistema ha rivelato maggiore sicurezza per gli impatti laterali; per legge tutte le autovetture immatricolate a partire da tale anno ne devono essere dotate.

Consigli utili

- posizionare il bambino nel posto "più sicuro": molti genitori preferiscono viaggiare con il bambino al proprio fianco sul sedile anteriore per poterlo osservare durante il tragitto; questo comportamento non è sicuro. Posizionare il seggiolino sempre nel sedile posteriore in posizione centrale per evitare urti laterali dove la protezione è minore, oppure posteriore sul lato destro; nel caso in cui fosse presente l'airbag nei sedili posteriori, va disattivato;

- se si viaggia in taxi l'uso del seggiolino non è obbligatorio ma il bambino va fatto sedere sempre sul sedile posteriore;
- non offrire cibo al bambino durante i viaggi in macchina (ad es. lecca lecca, cibi con bastoncini, ecc.), perché in caso di una brusca frenata potrebbe provocargli una ostruzione delle vie respiratorie.

Per approfondimenti consultare il "Portale dell'automobilista" all'indirizzo web: https://www.ilportaledellautomobilista.it , portale di servizi di e-government del Dipartimento Trasporti del Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti.

Capitolo 3. Ambiente, Salute e Alimentazione

L'obiettivo di questo capitolo è quello di sviluppare il senso di responsabilità personale verso l'ambiente, rendendoti consapevole che la nostra vita e la nostra salute sono legate a quella dell'ambiente in cui viviamo e quindi il nostro pianeta va tutelato attraverso i gesti che compiamo ogni giorno.
Troppo spesso le persone riversano sugli altri le responsabilità di problemi che, invece, ognuno di noi dovrebbe contribuire a risolvere, nel proprio piccolo.
Se un ingranaggio non funziona bene, è tutta la macchina a risentirne!

3.1 L'ecologia: che cos'è?

Se siamo noi cittadini per primi a disinteressarci di "casa nostra" (il nostro pianeta), come possiamo pensare che se ne interessi qualcun altro? Ragazzi, diventate voi i protagonisti, diventate ambasciatori dell'ecologia e della salute della terra.

Iniziamo con le **10 regole** per aiutare il pianeta: Decalogo per un ambiente sostenibile

1. La raccolta differenziata

Fare la raccolta differenziata è un comportamento di grande civiltà, perché le materie prime del nostro pianeta non sono inesauribili.
Il deturpamento selvaggio dell'ambiente sta portando da una parte all'esaurimento

delle materie prime, e dall'altra a un grande aumento dell'inquinamento. Con la raccolta differenziata si può contribuire al recupero ed al riutilizzo di materiali che sarebbero stati scarti, risparmiando materie prime e riducendo l'immensa quantità di rifiuti destinati alle discariche.
Le lattine vuote, ad esempio, nell'ottica del riciclo non sono soltanto spazzatura, ma potenzialmente possono diventare qualcos'altro, come un monopattino!
Le materie prime che attualmente possono essere riciclate sono: carta e cartone, vetro, metalli (alluminio, acciaio), plastica, legno, pneumatici e tessuti.

Lo sapevi che...
Con l'alluminio di 3 lattine, si fa un paio di occhiali.
Con l'alluminio di 800 lattine, si fa una bicicletta.
Con la plastica di 11 contenitori di detersivo, si fa un annaffiatoio.
Quasi il 90% dei giornali quotidiani italiani, viene stampato su carta riciclata.

2. Il rispetto dell'ambiente parte dal basso: la terra e il mare

La contaminazione dei suoli e delle acque è una delle cause di inquinamento più grave: medicinali scaduti, pile scariche, cartucce di inchiostro per le stampanti, telefoni cellulari, oli di frittura, sono alcuni dei materiali che producono i danni peggiori all'ecosistema. Esistono appositi centri di smaltimento per la raccolta di materiali. È importante che ognuno di noi faccia la sua parte!
Sembrano piccoli gesti, riciclare come cercare di diminuire l'uso di saponi e detersivi, piccoli gesti che però contribuiscono a ridurre l'inquinamento dell'acqua e della natura, perché tutti gli esseri della terra, compresi noi, sono interdipendenti tra loro.

Lo sapevi che...
Il 22 aprile è l'Earth Day: in 175 Paesi del mondo si festeggia la "Giornata della Terra" in difesa dell'ambiente per sostenere la necessità di sviluppo eco-sostenibile.

3. L'utilizzo consapevole dell'acqua

L'acqua è una risorsa preziosissima e dobbiamo metterci in testa che essa è un diritto alla vita e un bene comune. Ogni giorno utilizziamo centinaia di litri d'acqua senza prestarvi molta attenzione; è invece necessario fermarsi un attimo a riflettere che purtroppo molte persone nel mondo non dispongono di questa risorsa e che bisogna darle il giusto valore perché sfortunatamente non è inesauribile.

Torniamo ai gesti quotidiani che ognuno di noi può fare, e che, se ognuno di noi veramente facesse, porterebbero a grandi risultati con piccoli, anzi piccolissimi sforzi.
Proviamo a vederne alcuni:

- i rubinetti dell'acqua vanno aperti solo quando serve e tenuti chiusi mentre ci si insapona o ci si lava i denti. Tenendo chiuso il rubinetto dell'acqua mentre ti lavi i denti, aprendolo solo per il risciacquo, puoi risparmiare molti litri di acqua;
- é preferibile la doccia al bagno nella vasca, perché si utilizza molto meno acqua;
- se in casa aiuti a lavare i piatti, utilizza l'acqua raccolta nel lavabo o in una bacinella, piuttosto che lasciarla scorrere;
- ricorda anche agli adulti: se l'acqua gocciola a causa di perdite delle guarnizioni (ad es. dai rubinetti o dallo sciacquone), il semplice gocciolamento continuo comporta uno spreco inutile di migliaia di litri d'acqua (e di euro);
- d'altra parte, un uso più appropriato dell'acqua non fa bene solo all'ambiente, ma anche alle bollette della tua famiglia.

Lo sapevi che...
L'Italia è un popolo di spreconi. Consumiamo ogni giorno più di 250 litri di acqua a testa, più di ogni altra nazione europea. Non siamo i più puliti, ma solo i più spreconi.
Circa un miliardo e mezzo di persone al mondo non dispongono di acqua potabile.
Il 22 marzo è la Giornata mondiale dell'Acqua, voluta dall'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU) e coordinata dall'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO).

4. La scelta dei prodotti di uso quotidiano

Qui le accortezze possono essere tantissime: ad esempio, sarebbe buona norma preferire i contenitori di vetro (e riutilizzabili) piuttosto che di plastica, acquistare carta igienica prodotta con carta riciclata, comprare cibi e altri prodotti con imballaggi meno voluminosi e possibilmente riutilizzabili, servirsi più volte dei sacchetti di plastica per la spesa, ecc..
Parliamo un attimo di imballaggi, ovvero di tutto ciò che serve per proteggere e conservare la merce. Le industrie sprecano molti più materiali di quelli che effettivamente servirebbero, basti pensare ai vari incartamenti che troviamo per ogni oggetto, anche i più insignificanti. Noi consumatori dovremmo preoccuparci di come poi i rifiuti possano venire smaltiti e scegliere i prodotti con imballaggi ecosostenibili (è già una fortuna se ci si preoccupa di separarli e gettarli negli appositi contenitori differenziati), a

maggior ragione se pensiamo che un terzo dei rifiuti domestici è costituito da materiali di imballaggio.

5. Il consumo di prodotti locali

I prodotti locali vanno preferiti a quelli provenienti da lontano, non solo per sostenere l'economia del territorio, ma perché gli alimenti hanno subito meno trattamenti di conservazione e non hanno avuto bisogno di lunghi viaggi per arrivare sulla nostra tavola, dunque sono state prodotte minori emissioni di gas inquinanti legate al trasporto (prodotti a chilometro zero). Per lo stesso motivo vanno preferiti i prodotti di stagione, perché quelli coltivati nelle serre o importati dall'estero, richiedono un grande consumo di energia che provoca un maggiore inquinamento.

6. La riduzione e razionalizzazione dei consumi quotidiani

Pensiamo a vestiti e accessori, che la moda impone come usa e getta, ma la cui produzione comporta un alto dispendio di energia da parte delle industrie manifatturiere.
Altrettanto importante è evitare lo spreco di cibo, che in molti casi viene buttato: anche per l'allevamento degli animali e la produzione di alimenti si producono gas inquinanti.
Anche tutti i detergenti, compresi quelli ecologici, comportano un impatto sull'ambiente per la loro produzione, il trasporto e lo smaltimento, oltre che liberare residui inquinanti nelle acque e nel suolo dopo l'utilizzo. Ecco perché è bene ridurre al minimo l'impiego di detergenti e detersivi e in ogni caso preferire i prodotti ecologici.

7. Contribuire a non sporcare l'aria: una guida moderata e intelligente

L'aria è essenziale per la maggior parte degli esseri viventi sul nostro pianeta.
L'inquinamento atmosferico si verifica quando l'aria si sporca con particelle di polvere, fumo, o sostanze chimiche inquinanti.
La maggior parte delle sostanze inquinanti è prodotta dall'uomo. Le industrie sono quelle che causano i maggiori rischi di inquinamento. Per questo motivo, ci sono leggi speciali per evitare che vengano prodotti troppi gas nocivi, gas serra responsabili di molte problematiche come il cambiamento climatico e il buco nell'ozono.
Anche noi possiamo contribuire con le nostre abitudini di tutti i giorni.
In auto, ricorda ai tuoi genitori che una guida moderata, evitando continue accelerazioni brusche e frenate repentine, permette di limitare le emissioni di gas inquinanti delle nostre automobili. Anche limitare l'uso del climatizzatore in auto riduce queste emissioni.
Esistono poi auto con motori più ecocompatibili come GPL e metano, che inquinano molto meno e rispettano l'ambiente.

8. Contribuire a non sporcare l'aria: l'utilizzo dei mezzi pubblici

Per spostamenti brevi, sarebbe bello poter riscoprire il piacere di andare in bici o a piedi, un piacere che si va sempre più perdendo.

Utilizza i mezzi pubblici, quando possibile, per evitare che si formino lunghi incolonnamenti di auto in città. Questo aiuterebbe sicuramente a limitare il numero di tubi di scappamento che emettono sostanze inquinanti.

9. Lo spegnimento di elettrodomestici e altri strumenti elettronici

Ricordati di spegnere le apparecchiature elettriche in casa, perché questo assicura un grande calo di consumi di elettricità. Tutti gli apparecchi elettronici, anche in modalità *stand-by* (di solito indicato dal *led* luminoso rosso) continuano ad utilizzare la metà di energia che richiedono quando sono in funzione. Non è uno spreco inutile?

10. L'acquisto di lampadine ed elettrodomestici a basso consumo

L'uso di lampadine ed elettrodomestici a basso consumo favorisce un notevole risparmio di energia con il minimo sforzo. I benefici si riflettono non solo sulla riduzione dei costi per tutta la famiglia, ma anche nella riduzione delle emissioni di gas serra per la produzione dell'energia necessaria nelle nostre case.
Il massimo dei risultati si ottiene con entrambe le strategie, ovvero modificando le nostre vecchie abitudini ed utilizzando nuove tecnologie che rispettano l'ambiente.

Ognuno nel suo piccolo può fare tanto con semplici gesti quotidiani.

Prevenire è meglio che disinquinare

SCHEDA PER I GENITORI

L'educazione ambientale oggi è particolarmente importante nella formazione e nella crescita dei bambini. I temi dell'esaurimento delle risorse naturali, dello spreco e dell'eccessiva produzione di rifiuti che generano come conseguenza problemi di smaltimento, possono essere affrontati con maggiore speranza di successo proprio nella fase in cui i bambini imparano a relazionarsi con il mondo. Solo in questo modo sarà possibile abituarli ad un atteggiamento responsabile nei confronti dell'ambiente. Anche temi complessi come la questione ambientale possono essere tradotti in un linguaggio alla loro portata che comunichi il sentimento del rispetto per il pianeta ma anche per il prossimo.
Come sottolinea la "Carta europea dell'acqua", promulgata a Strasburgo il 6 maggio 1968 dal Consiglio d'Europa: "Non c'è vita senza acqua. L'acqua è un bene prezioso, indispensabile, a tutte le attività umane e le disponibilità di acqua dolce non sono inesauribili". E ancora: "L'acqua è un patrimonio comune, il cui valore deve essere riconosciuto da tutti. Ciascuno ha il dovere di economizzarla e utilizzarla con cura".

Consigli utili... per i gesti di tutti i giorni

- evitare di lasciare scorrere l'acqua senza motivo, preferendo la doccia al bagno in vasca;
- sono importanti la manutenzione degli impianti e gli accorgimenti intelligenti, ad esempio la verifica periodica delle perdite d'acqua e i riduttori di flusso; esistono anche cassette del water a doppia mandata che consentono di scegliere un flusso meno intenso d'acqua permettendone un notevole risparmio. È opportuno installare dei boiler per l'acqua calda in prossimità dei rubinetti per evitare inutili dispersioni di energia;
- risparmiare l'acqua anche scegliendo elettrodomestici di classe A e utilizzando la lavastoviglie solo a pieno carico;
- dare importanza ai riutilizzi dell'acqua: frutta e verdura potrebbero essere lavate dentro una bacinella e non sotto un inutile getto corrente; l'acqua in cui si cuoce la pasta può essere utilizzata per sgrassare, ad esempio i piatti; inoltre, se si ha un giardino, ricordarsi che ci sono diversi criteri di efficienza per curare le piante evitando inutili sprechi d'acqua;
- ricordare l'importanza di effettuare la raccolta differenziata dei rifiuti domestici;
- negli acquisti quotidiani, preferire prodotti con imballaggi ridotti o ecosostenibili: oggi quasi un terzo dei rifiuti domestici è costituito da materiale di imballaggio. Molto si sta facendo per conciliare la crescita dei consumi con la necessità di non sprecare le risorse del pianeta. Le stesse aziende produttrici di imballaggi - molte si sono già attivate sul fronte della ricerca - dovrebbero identificare soluzioni che da una

parte evitino la presenza di sostanze inquinanti e dall'altra riducano la quantità di materiale impiegato così da favorire anche forme di recupero e riciclo;

- ricordarsi di spegnere elettrodomestici e strumenti elettronici, perché questo assicura un drastico calo dei consumi di elettricità; tutti gli apparecchi elettronici in modalità *stand-by* continuano ad alimentarsi della metà di energia che richiedono quando sono in funzione;
- utilizzare lampadine ed elettrodomestici a basso consumo, favorendo un concreto risparmio energetico, i cui benefici si riflettono nella riduzione sia dei costi per le famiglie che delle emissioni nell'ambiente.

3.2 La salute e l'ambiente

La qualità dell'ambiente per tanti aspetti condiziona la qualità della nostra vita.
Il legame tra ambiente e salute è molto complesso. Proprio perché esiste questo stretto collegamento tra il nostro star bene e il benessere del nostro pianeta, sarebbe necessario approfondirne tutte le relazioni, osservando anche quanto lo stato dell'ambiente possa influire sulla diffusione di alcune malattie nell'uomo.
L'acqua, l'aria, il sole… possono essere i migliori amici della nostra salute.
L'aria è l'elemento indispensabile alla nostra vita. Quando l'uomo sporca l'aria con polveri, gas o sostanze inquinanti chimiche, ne determina la sua "malattia", che viene definita "inquinamento atmosferico".
A sua volta, essendoci una forte relazione tra l'uomo e l'ambiente, la "malattia" dell'aria può causare la malattia del nostro apparato respiratorio (ad es. asma bronchiale, tosse), specialmente tra i bambini; perché è vero che le vie respiratorie hanno una serie di meccanismi di difesa contro le sostanze estranee nocive che possono penetrarvi, ma a causa delle continue esposizioni all'inquinamento dell'aria, i nostri meccanismi di difesa possono esserne danneggiati e quindi indebolirsi.
Un altro aspetto legato all'inquinamento dell'aria è il cambiamento di clima dovuto ai gas serra rilasciati dagli uomini nell'atmosfera, ad esempio dalle industrie, dalle automobili, ecc.. Questi gas nel tempo hanno danneggiato lo strato di ozono, da cui di-

Lo sapevi che...
Il vento, la pioggia e le temperature più basse aiutano a "lavare" l'aria dalle sostanze inquinanti.

pende tutta la vita sulla Terra, creando un "buco" che consente ai raggi nocivi del Sole di raggiungere la superficie terrestre. L'assottigliamento dello strato di ozono comporta, tra gli effetti negativi, un graduale surriscaldamento del pianeta ma anche un aumento delle radiazioni solari che possono essere dannose per la pelle e per gli occhi, distruggendo inoltre elementi vitali della catena alimentare marina.
Il sole bacia la nostra pelle non solo al mare, ma anche praticando sport all'aria aperta (giocando a pallone, andando in bici o sciando sulla neve) o facendo lunghe passeggiate. La pelle dei giovani è però più delicata e più sensibile di quella degli adulti, è quindi molto importante prendersene cura e proteggerla.
Attenzione quindi a non dimenticare alcune buone regole per la sua protezione:

- usa creme protettive con filtro solare, in spiaggia o se pensi di stare a lungo sotto il sole;
- evita comunque di stare a lungo sotto il sole quando i raggi solari sono più intensi, cioè dalle ore 11.00 della mattina, alle 3.00 del pomeriggio;
- non dimenticare occhiali da sole e cappello.

In ogni caso è meglio non esagerare con le creme: alternare sole e ombra, invece di continuare a spalmare continuamente solari, è meglio per la tua pelle ed anche meno dannoso per il mare e per l'ecosistema.
Non dimenticare che il sole, se preso nel modo giusto, è un prezioso alleato alla nostra salute: stimola la produzione di vitamina D, che soprattutto alla tua età è indispensabile a far crescere le ossa forti e sane.

Lo sapevi che...
La vitamina D, indispensabile ai bambini perché serve a far crescere le ossa forti e sane, viene prodotta dall'organismo al 90% grazie alla luce solare.

SCHEDA PER I GENITORI

L'impatto delle attività umane sta modificando le caratteristiche dell'atmosfera; l'inquinamento dell'aria è dovuto infatti sia a fattori naturali (ad es. eruzioni vulcaniche) che umani (industrie, autovetture, ecc.). Per inquinamento dell'aria si intende la presenza di elementi contaminanti che arrechino disturbo o siano nocivi all'ambiente e agli esseri animali e vegetali che lo compongono.

La causa principale di inquinamento dell'aria è l'uso di combustibili naturali e fossili. Esiste una relazione tra inquinamento e salute del nostro organismo, e in particolare tra inquinamento atmosferico e salute del nostro apparato respiratorio. Diversi studi hanno dimostrato che i residenti in grandi città (in particolare i bambini) hanno più possibilità di contrarre malattie respiratorie sia acute (come l'asma bronchiale), che croniche (come tosse, bronchite cronica e riduzione della capacità polmonare).
È importante non dimenticare alcuni piccoli accorgimenti: cercare di non rimanere troppo a lungo per strada nelle zone più trafficate e, se si abita nel centro delle grandi città, cambiare l'aria delle stanze nelle prime ore della giornata!
Inoltre i gas serra rilasciati nell'atmosfera sono anche causa di alcuni cambiamenti climatici; nel tempo si è creato un buco nello strato d'ozono che consente ai raggi nocivi del sole di raggiungere la terra. Per questo aumenta l'esigenza di proteggere adeguatamente noi e i bambini dal sole, ricordandosi tuttavia che il sole, se preso nel modo giusto, è utile e indispensabile alla produzione di vitamina D, necessaria al normale sviluppo e salute delle ossa, a tutte le età.

- Evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde (11.00-15.00). Vale anche per gli adulti!
- Al mare è indispensabile usare la crema solare, meglio se resistente all'acqua, per prevenire scottature, macchie cutanee e invecchiamento precoce della pelle. Ma non è necessario scegliere per forza la protezione più alta: basarsi sul colore della pelle del bambino, se è scura di natura o si abbronza con facilità, può avere un fattore di protezione inferiore. Comunque si consigliano creme solari con Spf (*sun protection factor*) minimo 20, ma senza filtri *benzophenone-3*, *octocrylene* e *octyl methoxycinnamate*, che secondo recenti studi, al sole attivano la produzione di radicali liberi e accelerano il processo di invecchiamento della pelle.
- Sono importanti occhiali da sole e cappello a falde larghe se si prevede di stare al sole molto a lungo, magari per una passeggiata in spiaggia. Non è necessario indossarli, invece, se si resta sotto l'ombrellone.
- Non obbligare i bambini a tenere a tutti i costi la magliettina. Lasciarli liberi di muoversi e giocare al sole, tenendo la maglietta solo nelle ore più calde. È comunque meglio alternare sole e ombra piuttosto che spalmare in continuazione creme solari. In generale i prodotti contenenti siliconi e acrilati hanno effetti dannosi sull'ambiente e inquinano l'ecosistema.
- Il sole non si prende solo in spiaggia. Occhio, quindi, a non dimenticare le buone regole della fotoesposizione, soprattutto in caso di sport che prevedono lunghe permanenze sotto i raggi solari (giocare a pallone, andare in bicicletta, sciare sulla neve, ecc..).
- Esaminare regolarmente la pelle dei propri figli. Se si individuano dei cambiamenti (neo, macchia, livido) alla prima occasione farlo presente al medico di famiglia o al dermatologo; può essere normale, ma è meglio effettuare un controllo.

3.3 Mangiare sano

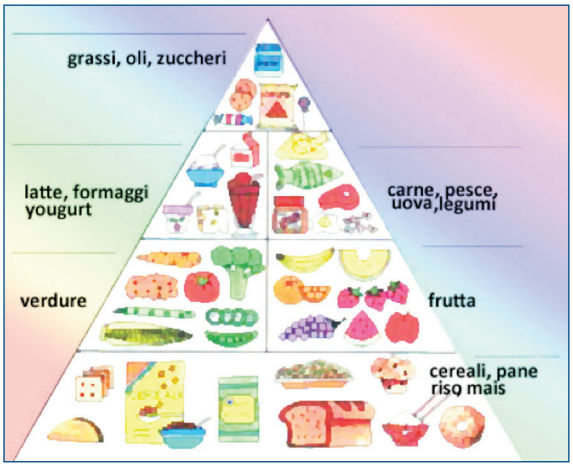
Star bene in salute è importante e la nostra salute è legata sicuramente all'ambiente in cui viviamo, ma anche ad altri aspetti della vita quotidiana, come le attività a cui partecipiamo e l'alimentazione che seguiamo.
Alimentazione e nutrizione hanno una grande rilevanza nella prevenzione delle malattie e nella promozione della salute. Oggi si tende a mangiare male, a mangiare troppo e a muoversi poco. Una dieta bilanciata è invece indispensabile per mantenersi in buona salute.
Il tradizionale modello alimentare mediterraneo è ritenuto oggi in tutto il mondo uno dei più efficaci per la protezione della salute ed è anche uno dei più vari e bilanciati che si conoscano. Una dieta varia deve comprendere:

- carboidrati (come cereali, riso, pasta e pane);
- frutta e verdura, che andrebbero mangiate quattro o cinque volte al giorno;
- carne e latticini (latte e derivati come i formaggi);
- grassi, olio e dolci, che andrebbero mangiati con moderazione.

Sulla base della dieta mediterranea è stata realizzata la piramide alimentare, utile per comprendere l'importanza dei vari alimenti e la quantità giusta da assumere.

La piramide giornaliera si articola in sei sezioni, in cui sono disposti in modo scalare i vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione. Alla base troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente, mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare, al fine di ridurre il sovrappeso e prevenire l'obesità e le patologie metaboliche. Mangiando tutti questi alimenti nella giusta quantità assumiamo le vitamine e i minerali di cui il nostro corpo necessita per crescere sano.

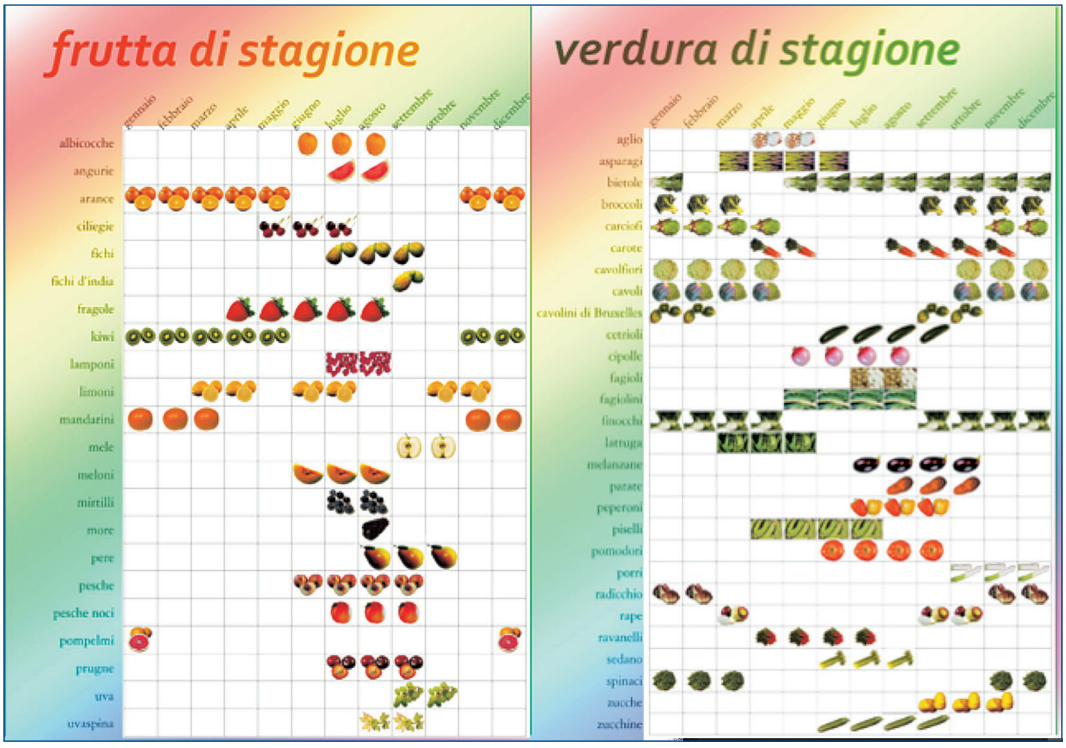
Tabella 1 - La piramide alimentare



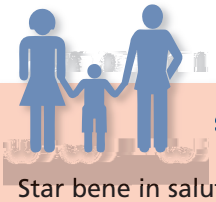
Occorre anche ricordare che ogni tipo di frutta o di verdura ha una propria stagione. Per esempio le fragole crescono naturalmente in un periodo dell'anno (estate) diverso da quello dei broccoli (inverno). Tuttavia, poiché la gente ama mangiare tutto l'anno ogni tipo di frutta e verdura, i negozi sono spesso obbligati ad importare questi cibi da altri paesi. La stagione di crescita delle verdure e della frutta dipende dal clima e da altre caratteristiche am-

bientali dell'area in cui crescono. Possiamo poi anche coltivare frutta e verdura fuori stagione in condizioni artificiali, come avviene all'interno di una serra. Ciò rende possibile trovare ogni tipo di frutta e di ortaggi tutto l'anno che, ovviamente, se fossero coltivate all'aperto, non crescerebbero.
Ma coltivare nelle serre o importare dall'estero, richiede un grande consumo di energia e quindi inquinamento. È dunque meglio acquistare e mangiare frutta e verdura di stagione, coltivata nella zona geografica in cui viviamo!
Impariamo la stagionalità della frutta e della verdura in Italia dalla seguente Tabella.

Tabella 2 - Frutta e verduta di stagione



Possiamo anche imparare a leggere le "etichette degli alimenti" che compriamo con le indicazioni della Direzione generale Salute e tutela dei consumatori - Commissione europea, all'indirizzo web:
http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/information_sources/docs/ca/how_to_read_label_2007_it.pdf



SCHEDA PER I GENITORI

Star bene in salute è importante, specialmente per i giovani, e seguire una dieta varia e bilanciata insieme ad una adeguata attività fisica, sono aspetti fondamentali del benessere.

Per una serie di motivi sarebbe buona abitudine consumare frutta e ortaggi di stagione e provenienti dall'area geografica in cui si vive: perché coltivare nelle serre e importare dall'estero significa produrre inquinamento; perché i prodotti più freschi sono più ricchi di sostanze nutritive come le vitamine necessarie all'organismo; per incentivare l'economia locale.

Da un'indagine sullo stile alimentare dei giovani nella regione Lazio, risulta che pane, pasta, riso e carne sono gli alimenti preferiti dai bambini e ragazzi, che invece non gradiscono i cibi più raccomandati dagli esperti, ossia pesce, legumi e verdure. Proprio le verdure sono le più rifiutate a tavola.

Per fortuna però i prodotti "meno sani" come bibite gassate e bevande zuccherate, caramelle e fritti, ancora non rientrano troppo nella dieta quotidiana delle giovani generazioni italiane.

Quindi è importante per i genitori fare attenzione a peso, altezza e circonferenza vita dei propri bambini.

Favorire il movimento regolare, meglio se dando il buon esempio! Non solo attività sportiva vera e propria, ma camminare, fare le scale, andare in bicicletta e giocare con gli amici all'aperto, sono alcune delle attività che dovrebbero sottrarre tempo a televisione e giochi elettronici.

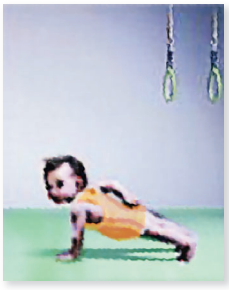
Occupandoci della salute dei ragazzi, per guardare al futuro dovremmo a volte tornare al passato. Anche dal punto di vista alimentare, colazioni e merende a base di latte o frutta, pane e marmellata, piuttosto che prodotti confezionati, sono la soluzione migliore per la salute dei propri figli.

Capitolo 4. La Sicurezza negli ambienti di vita

In questo capitolo affronteremo il discorso relativo all'importanza del movimento e della socializzazione per lo sviluppo e per la crescita di voi ragazzi; in particolare come l'assenza dei giochi all'aperto, e di conseguenza l'incremento della sedentarietà, rendano ancora più necessaria la pratica di un'attività sportiva e la frequentazione di un parco giochi, in tutta sicurezza!

4.1 L'importanza dello sport

Se fare sport è salutare per gli adulti, a maggior ragione lo è per i giovani; praticare regolarmente uno sport favorisce la crescita armonica del corpo e anche lo sviluppo della mente e della personalità.
In considerazione del fatto che ormai l'attività di gioco all'aria aperta con i compagni è spesso scarsa, lo sport strutturato (ovvero quello che fate con l'istruttore) acquista per i ragazzi un ruolo ancora più importante in quanto viene a rappresentare l'unico modo per contrastare la sedentarietà.
Praticare uno sport diventa l'occasione per muoversi, correre, giocare. In realtà, la pratica sportiva significa molto di più: contribuisce ad una crescita equilibrata, sia fisica che psicologica, insegnandoti a socializzare con gli altri, a stare in gruppo, a concentrarti su un obiettivo, a capire il rapporto causa-effetto e a prendere coscienza delle tue capacità e potenzialità. Tutto questo, seguendo delle regole, ma sempre pensando liberamente. Quindi praticando uno sport e divertendoti, puoi imparare alcuni dei valori più importanti della vita.



Lo sport fa bene e non solo al fisico...

L'attività fisica regolare apporta innumerevoli benefici al corpo e alla mente:

- irrobustisce il fisico e previene molte malattie;
- sviluppa e aiuta a mantenere forti ed elastiche le nostre ossa;
- aiuta a controllare il peso corporeo;
- aiuta a ridurre il grasso e la pressione del sangue;
- riduce lo stress, l'ansia, la tensione e la sensazione di solitudine;
- prepara i bambini all'apprendimento futuro, prepara anche la mente;
- migliora il rendimento scolastico, perché migliora la capacità di organizzazione;
- aiuta a controllare vari rischi comportamentali, come le abitudini alimentari scorrette, il ricorso alla violenza, ecc..

Inoltre lo sport è un linguaggio universale in grado di colmare i divari; sul campo da gioco le differenze scompaiono (culturali, linguistiche, fisiche, religiose, ecc.). Seguendo le regole del gioco, tutti capiscono che si può interagire senza costrizioni o sfruttamento.

Lo sapevi che...
Lo sport è un elemento fondamentale per il sano sviluppo dei bambini, tanto da essere stato riconosciuto dall'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU) come un diritto fondamentale.

Vista l'importanza di svolgere un'attività sportiva, è fondamentale che gli impianti sportivi che frequentiamo siano sicuri. Adottare tutte le misure necessarie a garantire la sicurezza durante lo svolgimento delle attività negli impianti sportivi, deve essere nell'interesse di tutti, atleti o accompagnatori, ma soprattutto gestori.
La sicurezza riguarda sia il saper affrontare le situazioni eccezionali o di emergenza (come incendi, terremoti, ecc.), ma anche l'uso quotidiano degli spazi.
Ci sono piccole cose che ognuno di noi dovrebbe controllare ed eventualmente segnalare, affinché possiamo svolgere la nostra attività senza inutili rischi. Ad esempio, fate attenzione che spigoli, sporgenze o colonne, siano protetti; che non ci siano dislivelli sui pavimenti; che negli spogliatoi il pavimento sia antiscivolo, ecc..

4.2 Il tempo libero: al parco giochi

Il parco giochi, cioè un'area pubblica per giocare, è per i bambini il primo esempio che la città è di tutti e che, se non si corrono pericoli, il gioco è un grandioso strumento per crescere.

Ma che cos'è un parco giochi?
È definito "parco giochi" uno spazio attrezzato, custodito o incustodito, destinato al gioco di bambini e ragazzi solitamente fino a 14 anni: il cortile dell'asilo e della scuola elementare, il piccolo campo giochi di quartiere o dell'oratorio o del condominio, le zone gioco del parco urbano o extraurbano, le attrezzature di ristoranti, bar, villaggi turistici, club, centri commerciali e stabilimenti balneari.
Sono escluse da questa definizione le aree sportive attrezzate, anche se presenti all'interno di scuole (ad es. campi di basket, tennis, pallavolo, calcetto). Sono esclusi inol-

tre i luna-park, le fiere e le strutture temporanee e i parchi giochi di tipo avventuroso. Le aree libere per giocare all'interno della città, come piazzette, cortili o campetti a disposizione dei ragazzi, stanno diventando sempre più rare. Per questo, per rispondere alle vostre giuste esigenze di gioco, è necessario che siano progettate aree gioco pubbliche, con al loro interno le attrezzature per soddisfare le necessità e le diverse esigenze dei giovani utilizzatori.
Nonostante i parchi giochi siano progettati e costruiti secondo precise norme di sicurezza, può succedere che avvengano dei piccoli incidenti; in questo caso, di chi è la responsabilità?

- Del fabbricante o del personale che gestisce l'area, se le attrezzature non sono conformi alle norme tecniche di sicurezza, o nel caso in cui il problema sia di non corretta istallazione delle attrezzature o di manutenzione;
- Tua, invece, se non hai tenuto un comportamento responsabile, o dei tuoi accompagnatori se non hanno vigilato sull'uso corretto delle attrezzature messe a disposizione.

Lo sapevi che...
Già nel 1936 a Milano, presso il Palazzo della Triennale, venne reailizzato il primo parco giochi pubblici in Italia.

SCHEDA PER I GENITORI

Lo sport

Il gioco svolge una parte decisiva nello sviluppo dell'intelligenza e della personalità del bambino e lo sport costituisce la miglior occasione perché questa crescita si esprima al meglio.
Lo sport è infatti un'attività umana che si fonda su valori sociali, educativi e culturali essenziali. È un fattore di inserimento, di partecipazione alla vita sociale, tolleranza, accettazione delle differenze e rispetto delle regole. L'attività sportiva deve essere accessibile a tutti, nel rispetto delle aspirazioni e delle capacità di ciascuno.

Quale sport è più indicato per mio figlio?
Questa è una domanda ricorrente per pediatri e nutrizionisti da parte dei genitori, che attribuiscono allo sport una grande importanza in termini di sviluppo psico-fisico e psico-motorio, socializzazione e controllo del peso. Questo è vero, ma è opportuno parlare di movimento in generale e non solo di sport in senso stretto. Il problema per i propri figli non è tanto lo scarso sport, praticato solo dal 45% dei bambini tra i 6 e i 10 anni

(dati ISTAT 2008), quanto l'assenza di "attività fisica informale". Sono desolanti i risultati dell'indagine Periscope (2010): il 50% dei bambini italiani tra i 3 e i 6 anni non può giocare all'aperto, contro l'1% dei bambini danesi e polacchi, nonostante le condizioni climatiche ben più vantaggiose per noi.
È proprio in considerazione della scarsa attività ludica all'aria aperta, che lo sport strutturato acquista per i ragazzi un ruolo centrale, rappresentando l'unico baluardo alla sedentarietà. Si pensi che proprio nel periodo che va dai 5 agli 11 anni, le capacità di coordinazione motoria (equilibrio, ritmo, orientamento, agilità) presentano il massimo sviluppo; in seguito diventano un patrimonio ormai acquisito e normalmente poco migliorabile.

Quindi qual è lo sport più adatto per i ragazzi?
L'attenzione alle loro predisposizioni e ai loro desideri aiuta nella scelta; innanzitutto lo sport deve essere divertimento, perciò niente pressioni e ricordiarsi che non tutti nascono campioni.
La conoscenza delle differenze tra le varie discipline sportive può aiutare nella scelta. La valutazione dell'attività andrà improntata soprattutto sulle preferenze del bambino, ma anche sulle sue caratteristiche individuali, in quanto ciascuno sport è maggiormente indicato sia in base all'età, sia in termini di motricità e costituzione che di indole e personalità. Prendiamo, a titolo di esempio, i bambini in sovrappeso, per i quali l'obiettivo principale è perdere grasso e migliorare l'efficienza cardiaca e polmonare. In questi bambini, ogni attività di tipo fisico dovrà essere svolta abbastanza a lungo per garantire un elevato dispendio energetico; sono, perciò, da preferire gli sport di resistenza, praticati a bassa intensità, ma in modo prolungato (corsa, nuoto, ciclismo, canottaggio, calcio, pallacanestro, ecc.).
Purtroppo alcuni genitori considerano l'attività sportiva un fattore accessorio della crescita, o addirittura, una perdita di tempo rispetto allo studio. Lo sport praticato da ragazzi e soprattutto proseguito durante l'adolescenza invece, riduce i problemi psicologici, i rischi per la salute fisica e migliora anche la riuscita negli studi: secondo il *Journal of research on adolescence*, lo sport insegna infatti a lavorare per obiettivi, organizzare il tempo, risolvere problemi, controllare e regolare le emozioni negative (come ansia, dolore e stress), conoscere le proprie risorse e i propri limiti, e anche a mangiare meglio.

Vediamo ora molto brevemente alcuni aspetti generali relativi alla sicurezza degli impianti sportivi più frequentati (palestre, piscine, campi da calcio, ecc.), dal punto di vista della sicurezza e incolumità dei frequentatori: atleti o accompagnatori.
Per quanto riguarda l'aspetto relativo alla natura degli eventi eccezionali (incendio, interventi di primo soccorso, terremoto, ecc.), ogni impianto sportivo deve esaminarli nell'ambito di un Piano di Sicurezza e predisporre le relative misure di prevenzione e protezione da adottare in caso di tali eventi. Questa esigenza è molto variabile in relazione alle caratteristiche degli impianti stessi. Basti pensare a come può essere diversa l'evacuazione in caso di un impianto al chiuso, all'aperto o di una piscina.
Altro aspetto è quello legato proprio all'uso degli spazi destinati allo sport ed alla presenza di elementi specifici potenzialmente pericolosi (come dislivelli, sporgenze, pareti a specchi, ostacoli di qualsiasi natura, ecc.), ma anche di attrezzature necessarie allo svolgimento di determinate attività sportive, che prevedono dispositivi di aggancio e

tenuta, o tribune per gli spettatori. Per questi elementi devono essere adottati tutti gli accorgimenti necessari di impiego e di funzionamento per garantire le adeguate condizioni di sicurezza nell'esercizio e nell'uso degli impianti.

Parco giochi

L'area giochi pubblica è un bene collettivo che la città mette a nostra disposizione, ed è una preziosa occasione di crescita per i bambini, purché non si corrano pericoli.
Nel settore parco giochi esistono norme tecniche di riferimento che costituiscono strumento a garanzia di sicurezza:

- UNI EN 1176 (attrezzature per aree da gioco);
- UNI EN 1177 (rivestimenti di superfici di aree da gioco);
- UNI 11123 (progettazione parchi e aree da gioco);
- UNI EN 14960 (attrezzature da gioco gonfiabili).

Le responsabilità, in caso di incidente, possono essere attribuite:

- al fabbricante e/o all'importatore e/o al distributore qualora le attrezzature all'origine non siano conformi alla norme tecniche di sicurezza;
- al personale dell'amministrazione o al gestore che ha attrezzato l'area (Comune, scuola, centro commerciale, ecc..), nel caso di un problema legato alla non corretta installazione o manutenzione delle attrezzature;
- agli accompagnatori (educatori o genitori) che hanno il dovere di vigilare affinché sia fatto un uso corretto e responsabile delle attrezzature messe a disposizione dei bambini.

Queste indicazioni possono essere uno strumento di aiuto per genitori e accompagnatori del bambino; un invito a prestare attenzione ai requisiti essenziali di sicurezza dei parco giochi e ai pericoli che si possono nascondere o sottovalutare.

4.3 Il rapporto con gli altri: inte(g)razione e bullismo

Inte(g)razione

Stare bene vuol dire non solo godere di buona salute fisica, ma anche avere buone relazioni con gli altri, con i nostri compagni di scuola, con i nostri vicini di casa, con chi viene nel nostro paese da mondi lontani. Stare bene vuol dire anche stabilire rapporti basati sul reciproco rispetto e sul confronto come fondamento del vivere civile. Integrazione, dunque, come un percorso che ci unisce pur nelle differenze che caratterizzano ognuno di noi, che caratterizzano una lingua, una zona geografica, una cultura, una tradizione, un modo di vedere la vita.
La complessità del mondo che oggi viviamo, globalizzato e ricco di culture che si incontrano, ci richiede di ascoltare gli altri con più attenzione e di saper riconoscere la bellezza che c'è nella diversità.

L'Italia, dopo essere stata a lungo un paese di emigrazione da cui si partiva per luoghi lontani alla ricerca di una vita migliore, è diventata un luogo di arrivo per tante persone che vengono da lontano alla ricerca anche loro di una vita migliore.
Essere un paese di accoglienza, multietnico e multiculturale, vuol dire avere l'opportunità di conoscere nuove culture, usi e tradizioni, arricchendoci nel reciproco scambio.
Il "mondo" è a casa nostra in tutta la sua varietà di colori. In questo senso, per una convivenza pacifica, civile e armoniosa delle differenze e diversità, è importante saper comunicare, ascoltare, rispettare gli altri.

Cosa può racchiudere e significare la parola integrazione?
Nella parola integrazione ci sono tante cose e tanti significati, proprio come in uno scrigno che custodisce pietre preziose e molto rare…
È racchiuso, per esempio, il concetto di rispetto profondo per ogni essere umano.
È racchiuso il concetto di unicità di ogni persona, sapendo che siamo tutti diversi.
È racchiuso il concetto di relazione con gli altri, che vuol dire ascolto e gioiosa accoglienza.
Le diverse realtà che sono oggi attorno a te, agli incroci delle strade, tra i banchi di scuola o in un campo di calcio, sono importanti opportunità per entrare in contatto e in dialogo con gli altri, in uno spirito di collaborazione, solidarietà e amicizia, perché, "chi trova un amico, trova un tesoro!!"
Così potrai essere veramente cittadino del mondo, cittadino di questo nostro grande pianeta che ospita tutti.

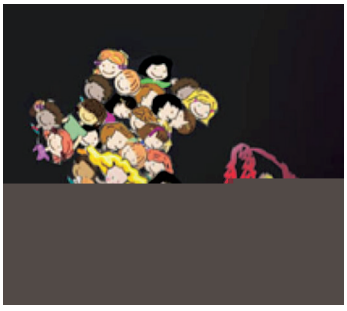
Il bullismo

All'interno delle armoniose e positive relazioni quotidiane fatte di dialogo e confronto, a scuola, in cortile, al parco, talvolta può però capitare di incontrare coetanei che si pongono nei tuoi confronti in maniera prevaricatrice e prepotente con scherzi pesanti, offese ripetute, umiliazioni, isolamento. Sono forme di violenza psicologica, ma a volte addirittura fisica, che prendono il nome di "bullismo". È un fenomeno in espansione e molto doloroso per chi ne è vittima.
Chi prevarica, ovvero il "bullo", non è consapevole della sofferenza o del disagio che provoca in chi subisce tali comportamenti, fisici (come colpire l'altro con calci e pugni o appropriandosi degli oggetti di qualcuno) o verbali (utilizzando le parole come strumento di offesa e di umiliazione nei confronti degli altri attraverso insulti, minacce o giudizi anche razzisti).
Il bullo, per vari motivi personali, familiari o sociali, prova piacere nel disturbare, insultare, danneggiare o picchiare la sua vittima che, a sua volta, spesso accetta le molestie nel silenzio perché non si sa difendere per imbarazzo o per paura.

☞ Se per caso dovesse accadere anche a te di trovarti in situazioni in cui un'altra persona o un gruppo si pone nei tuoi confronti in maniera aggressiva, provocatoria o molesta, non reagire con i suoi stessi modi ma, senza vergognarti, fai subito presente questi comportamenti a un adulto che può essere la mamma, il papà o la tua maestra. Il silenzio, in questi casi, non è affatto la migliore soluzione!

Consigli utili

- Difficile per il bullo prendersela con te se racconterai ad un amico ciò che ti sta succedendo.
- Quando il bullo vuole provocarti, fai finta di niente e allontanati. Se vuole costringerti a fare ciò che non vuoi, rispondi "NO" con voce decisa.
- Se gli altri pensano che hai paura del bullo e stai scappando da lui, non preoccuparti. Ricorda che il bullo non può prendersela con te se non vuoi ascoltarlo.
- Il bullo si diverte quando reagisci, se ti arrabbi o piangi. Se ti provoca, cerca di mantenere la calma, non farti vedere spaventato o triste. Senza la tua reazione il bullo si annoierà e ti lascerà stare.
- Quando il bullo ti provoca o ti fa del male, non reagire facendo a botte con lui. Se fai a pugni, potresti peggiorare la situazione, farti male o prenderti la colpa di aver cominciato per primo.
- Se il bullo vuole le tue cose, non vale la pena bisticciare. Al momento lasciagli pure prendere ciò che vuole, però poi raccontalo subito ad un adulto.
- Fai capire al bullo che non hai paura di lui e che sei più intelligente e spiritoso. Così lo metterai in imbarazzo e ti lascerà stare.
- Molte volte il bullo ti provoca quando sei da solo. Se stai vicino agli adulti e ai compagni che possono aiutarti, sarà difficile per lui avvicinarsi.
- Per non incontrare il bullo, puoi cambiare la strada che fai per andare a scuola; durante la ricreazione stai vicino agli altri compagni o agli adulti; utilizza i bagni quando ci sono altre persone.
- Ogni volta che il bullo ti fa del male, scrivilo sul tuo diario. Il diario ti aiuterà a ricordare meglio come sono andate le cose.
- Subire il bullismo fa stare male. Parlane con un adulto di cui ti fidi, con i tuoi genitori, con gli insegnanti, con il tuo medico. Non puoi sempre affrontare le cose da solo!
- Se sai che qualcuno subisce prepotenze, dillo subito ad un adulto. Questo non è fare la spia ma aiutare gli altri. Potresti essere tu al suo posto e saresti felice se qualcuno ti aiutasse!
- Se incontri il poliziotto di quartiere, puoi chiedere aiuto anche a lui.



Fonte: Polizia di Stato. URL: http://www.poliziadistato.it/articolo/view/232/

Si è veramente forti quando si aiutano i più deboli

Numero Verde SOS BULLISMO - Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca: 800.669.696

SCHEDA PER I GENITORI

Inte(g)razione

Il nostro mondo che vede transiti, migrazioni e spostamenti come mai era successo in passato, ci pone di fronte a delle sfide entusiasmanti e complesse: quanto siamo pronti, educati alla varietà che ci circonda, alla diversità, alle differenze? Quanto siamo capaci di un'accettazione rispettosa e inclusiva della specificità di cui ogni persona è portatrice? Quanto siamo consapevoli del fatto che l'incontro con l'altro, con il diverso da noi, è sempre produttore di conoscenza, di esperienza, di saperi, di nuovi orizzonti, essendo una risorsa, un momento di crescita di ciascuno e di tutti? E quanto siamo capaci di trasmettere ai nostri figli i valori dell'integrazione, della solidarietà e della cooperazione? L'integrazione non può prescindere da un altro importante focus che è quello della comunicazione (che deriva dalla parola latina "communis", cioè 'comune', ovvero 'messa in comune'), che ha un ruolo molto importante nell'inter-relazione tra persone e popoli, perché vuol dire saper ascoltare l'altro in maniera attenta e partecipe, sapendo andare incontro ai suoi bisogni.
In cambio di relazioni profonde con gli altri, potremo scoprire parti di noi stessi, imparando ogni giorno - nel confronto tra generi, culture, usi, etnie, lingue - che siamo soggetti liberi e uguali, ognuno con le proprie preziose caratteristiche e specificità; e ricordando che integrazione non significa "assimilazione" dell'altro, cioè che lo accettiamo perché è come noi, ma vuol dire stare insieme agli altri, ognuno con le proprie imprescindibili e preziose differenze.
In questo condividere si possono racchiudere straordinari orizzonti e significati, al di là e oltre ogni confine.

Bullismo

Il bullismo è un fenomeno sociale complesso che sta occupando sempre più spazio nelle nostre cronache causando una giusta preoccupazione. Nella lotta a queste forme di abuso tra coetanei, gli adulti possono e devono fare la differenza: il bullismo, sempre più diffuso e studiato, implica infatti una presa di responsabilità di tutta la società. È importante, quindi, saperlo riconoscere promuovendo una cultura del rispetto e del dialogo, per una crescita sana dei nostri bambini e adolescenti.
È possibile identificare il bullismo in due forme principali - diretto e indiretto - che si verificano attraverso differenti modalità: di tipo verbale, gestuale, fisico o relazionale. Accanto alle tradizionali forme di bullismo, se ne è diffusa, purtroppo, una nuova, il *cyberbulling* o "bullismo elettronico", messo in atto attraverso cellulari, sms, mms, posta elettronica, blog, ecc., per molestare o minacciare una persona o un gruppo.
Per le forme spesso subdole in cui si manifesta, spesso i genitori ignorano non tanto l'esistenza del problema sociale in sé, quanto il fatto che il disagio potrebbe riguardare molto da vicino i propri figli. Questo è dovuto al fatto che le vittime di maltrattamenti psicologici o fisici parlano raramente con gli adulti delle violenze che subiscono, chiudendosi in se stessi per evitare di affrontare una condizione di permanente malessere, sofferenza e vulnerabilità. Ma quel che è peggio, è che spesso il silenzio nasconde un

LINK UTILI

Sicurezza domestica

- Guida per i genitori. URL: http://www.guidagenitori.it/
- Ministero della Salute. Sicurezza ambienti di vita, incidenti domestici. URL: http://www.salute.gov.it/incidentiDomestici/paginaMenuIncidentiDomestici.jsp?menu=incidenti&lingua=italiano
- Adiconsum Regionale Lazio. URL: www.consumatorilazio.org
- Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro. URL: http://osha.europa.eu/it
- American Psychological Association (APA). URL: www.apa.org
- Campagna itinerante e interattiva per un corretto utilizzo dei media da parte dei minori, "Media con prudenza". URL: www.mediaconprudenza.it
- Centro Nazionale Anticrimine Informatico per la Protezione delle Infrastrutture Critiche. URL: http://poliziadistato.it/articolo/18494/
- Centro Nazionale per il contrasto della pedopornografia sulla rete Internet istituito presso il Servizio Polizia postale e delle comunicazioni del Dipartimento della Pubblica Sicurezza. URL: http://www.poliziadistato.it/articolo/10232/
- ChildONEurope, European Network of National Observatories on Childhood, Rete istituzionale degli Osservatori nazionali per l'infanzia o organismi nazionali designati dai Ministeri che compongono *L'Europe de l'Enfance.* URL: http://www.childoneurope.org/
- Come leggere un'etichetta. URL: http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/information_sources/docs/ca/how_to_read_label_2007_it.pdf
- Adiconsum Regionale Lazio. Guida "Prodotti di largo consumo: qualità e sicurezza". URL: http://www.adiconsumlazio.org/Public%5COpsProdChimiciLowRes.pdf
- Comitato Internet e Minori. URL: www.Interneteminori.org
- Comitato Tv e Minori. URL: www.comitatotveminori.it
- Comitato Regionale Utenti e Consumatori del Lazio.
  URL: http://www.detersivibiologici.it/category/detersivi_bio/
- Commissione parlamentare per l'infanzia e l'adolescenza. URL:
  http://www.camera.it/_bicamerali/nochiosco.asp?pagina=/_bicamerali/leg16/infanzia/home.htm
- Croce Rossa Italiana. URL: www.cri.it
- Croce Rossa Italiana, sito dedicato alle "manovre di disostruzione pediatriche".
  URL: http://cri.it/manovredisostruzionepediatriche

- Educazione e scuola. URL: www.edscuola.com
- Il veliero. URL: www.ilveliero.info
- Internet per i più piccoli. URL: www.bambini.it
- Media con prudenza, Campagna itinerante e interattiva per un corretto utilizzo dei media da parte dei minori. URL: www.mediaconprudenza.it
- Minori in rete, Come tutelare i bambini nel web. URL: www.minorinrete.org
- Movimento Genitori - Osservatorio Media del Moige. URL: www.genitori.it
- Obiettivo Minori. URL: www.obiettivominori.org
- Ospedale Pediatrico Bambin Gesù di Roma. URL: www.ospedalebambinogesu.it/
- Osservatorio per il contrasto della pedofilia e della pornografia minorile. URL: http://www.pariopportunita.gov.it/index.php/organismi-collegiali/osservatorio-per-il-contrasto-della-pedofila-e-della-pornografia-minorile
- Polizia Postale e delle Comunicazioni. URL: http://www1.interno.it/mininterno/export/sites/default/it/temi/sicurezza/Servizio_Polizia_postale_e_delle_Comunicazioni.html
- Portale dell'Infanzia e dell'Adolescenza, Centro nazionale di documentazione e analisi per l'infanzia e l'adolescenza. URL: www.minori.it
- Prodotti per la protezione sull'uso sicuro del PC:
  -HP, Uso della funzione Controllo genitori per bloccare la visione di DVD e film. URL: http://h10025.www1.hp.com/ewfrf/wc/document?cc=it&lc=it&dlc=it&docname=c01403140
  -Windows, Family Safety. URL: http://windows.microsoft.com/it-IT/windows-vista/Protecting-your-kids-with-Family-Safety
- Punto Sicuro. Quotidiano sulla sicurezza sul lavoro. URL: www.puntosicuro.it
- Save the children. URL: www.savethechildren.it
- Sicuri in Rete. URL: www.sicurinrete.it
- Sito dedicato alla scuola dell'infanzia, ai bambini e ai genitori "Infanzia Web". URL: www.infanziaweb.it
- Spazio web di informazione e formazione sull'uso delle nuove tecnologie per insegnanti e studenti "Altra Scuola". URL: www.altrascuola.it
- Telefono Azzurro. URL: www.azzurro.it
- Terre de Hommes, *Io proteggo i bambini*. Guida *Alice nel Paese di Internet*. URL: http://www.ioproteggoibambini.it/html/news_approfondimento3.php
- Corpo nazionale dei Vigili del fuoco. URL: http://www.vigilfuoco.it
- Web per la Scuola Primaria "Ricerche Maestre". URL: www.ricerchemaestre.it

- Prevenzione dei più comuni incidenti domestici in età infantile. URL: http://www.protezionecivilepozzuolo.it/download/pubblicazioni/INCIDENTI_DOMESTICI.pdf
- Primo soccorso. URL: http://www.linguaggioglobale.com/sos/menu_sos_4.htm

Sicurezza stradale

- Biciday 2012. URL: http://www.ecoo.it/articolo/bici-day-2012-clini-la-manifestazione-si-fara/20453/
- Bimbi in bici. URL: http://www.bimbimbici.it/wp/
- Salva ciclisti, città a misura di bicicletta. URL: www.salvaciclisti.it
- ASAPS. Il portale della sicurezza stradale. URL: http://www.asaps.it/
- Polizia Stradale. URL: http://www.poliziadistato.it/articolo/171/
- ENETOSH - Good Practice. URL: http://www.enetosh.net/webcom/show_page.php/_c-39/_nr-1/_lkm-6/i.html
- Guida: undici modi per non farsi investire usando la bicicletta. Comune di Ferrara e FIAB (Federazione Italiana Amici della Bicicletta). URL: http://www.ferrarainbici.it/; http://www.fiab-onlus.it/
- Ospedale Bambino Gesù di Roma- Bambini in auto. URL: http://www.ospedalebambinogesu.it/Portale2008/Default.aspx?iditem=940
- Portale dell'Automobilista. URL: https://www.ilportaledellautomobilista.it

Sicurezza dell'ambiente

- Legambiente. URL: www.legambiente.it
- ARIA. La diffusione degli inquinanti nell'aria. URL: http://www.nonsoloaria.com/inqadi.htm
- Aria - ARPA Emilia Romagna. URL: http://www.arpa.emr.it/pubblicazioni/aria/generale_120.asp
- Aria meno inquinata. URL: http://www.bambini-news.it/tag/anidride-carbonica/
- ARPA Sicilia. Eco news. URL:http://www.arpa-kids.it/kids_default.jsp
- ENI (energia).Progetti dedicati alle scuole. URL: http://www.eniscuola.net/it/
- ACQUA. Un popolo di spreconi. URL: http://www.macrolibrarsi.it/speciali/acqua.php
- Acqua per le scuole. URL: http://cicloacqua.altervista.org/

- Portale dei parchi Italiani. URL: http://www.parks.it/
- Guida al Riciclaggio dei rifiuti. URL: http://www.guidaprodotti.com/ecologia/riciclaggio-rifiuti.html
- Portale e directory per l'ecologia e la didattica - elenco. URL: http://www.dienneti.it/scienze/ecologia.htm
- Esempi di riciclaggio. URL: http://www.racine.ra.it/montanari/iper_agenda 21/rifiuto/ricicl_esempi.htm
- Iniziativa CONAI per la scuola, " da cosa rinasce cosa". URL: http://www.riciclotvb.it/
- La pelle, protezione dal sole. URL: http://www.lapelle.it/pediatria/difesa_dal_sole.htm
- Ministero della Salute. Piattaforma alimentazione, attività fisica e tabagismo. http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=2955&area=stili-Vita&menu=vuoto
- Roma Sette. Famiglia: Sedentarietà e cibo malsano. URL: http://www.romasette.it/modules/news/article.php?storyid=6746
- Alimentazione bambini. URL: http://alimentazionebambini.e-coop.it/stili-di-vita/bambini-e-attivita-fisica-%E2%80%9Cdottore-quale-sport-e-piu-indicato-per-mio-figlio%E2%80%9D/
- INRAN ricerca informazione e promozione nel campo della nutrizione. URL: http://www.inran.it/648/Linee_Guida.html
- UNICEF. Sport amico dei bambini . URL: http://www.unicef.it/doc/157/sport-amico-dei-bambini-e-delle-bambine.htm
- Alimentazione bambini. URL: http://www.vitadidonna.it/alimentazione/alimentazione/4268-bambini-obesi-se-dimagriscono-saranno-sani-come-gli-altri.html
- Campagna di educazione al comportamento consapevole. URL: www.comportamento consapevole.it

Sicurezza ambienti di vita

- Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro. Factsheets 73: Movimentazione dei carichi. URL: http://osha.europa.eu/it/publications/factsheets/73
- American Psychological Association (APA). Reactions and guidelines for children following trauma/dicaster;2001. URL: http://www.apa.org/pubs/index.aspx
- Campagna nazionale contro il bullismo "Smonta il bullo" - Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca in URL: www.smontailbullo.it
- Consorzio NAPO. URL: http://www.napofilm.net/it

- Child and Adolescent Mental Health Service. URL: http://www.camhs.org/
- Concorso "Una sicurezza da favola" - Umbria donne e lavoro. URL: http://intranet.inail.it/StruttureCentrali/dcc/news2012/marzo/Catalogo_favole_vincitrici_(2).pdf
- OSHA agenzia Europea per la sicurezza e la salute sul lavoro. OSH in the school curriculum. URL: http://osha.europa.eu/en/publications/reports/TE3008521ENC
- Portale Bullismo. URL: www.bullismo.it
- Portale dell'edilizia. Parco giochi. URL:http://www.edilportale.com/news/2004/06/normativa/bambini-pi%C3%B9-sicuri-se-il-parco-giochi-%C3%A8-a-norma-uni_5331_15.html
- Progetto scolastico "C'è bullo e bullo" A.S. 2011-2012. URL: www.istitutocomprensivoala.it
- Regione Lazio - Giocare in sicurezza. URL: http://www.culturalazio.it/site/it-IT/Sport/Sicurezza_nello_sport/sicurezza_gioco.html
- Sicurezza impianti sportivi. URL: http://www.conipuglia.it/share/img_lib_files/21_sicurezza_impianti_sportivi.pdf
- UNICEF. URL: http://www.unicef.it/
- UNICEF - Sport e bambini. URL: http://www.unicef.it/doc/157/sport-amico-dei-bambini-e-delle-bambine.htm
- Osservatorio sull'immagine dei minori. URL: http://www.immaginedeiminori.it/italiano.html
- Educazione ai diritti umani e alla cittadinanza. Progetto EDUC. URL: www.progetto educ.pr.it

BIBLIOGRAFIA

- AA. VV., *Io cittadino, io cittadina*, Mondadori Bruno Scolastica, 2009
- Angela P, Pinna L, *La sfida del secolo*, Mondadori, 2006
- Aroldi P, *La TV risorsa educativa*, San Paolo, 2004
- Battaglia A, *Io non ho paura 1 - Storie di vittime e di bulli*, Franco Angeli, 2009
- Bertolini P (a cura di), *I bambini giudici della tv*, Guerini e Associati, 2002
- Branduardi K, Moro W, *Apprendere con la televisione*, La Nuova Italia, 1997
- Buccoliero E, Maggi M, *Bullismo nella scuola primaria*, Franco Angeli, 2008
- Calabretta M, *Le fiabe per … affrontare il bullismo*, Franco Angeli, 2009

- Caronia L, *La socializzazione ai media. Contesti, interazioni e pratiche educative*, Guerini Studio, 2002
- ChildONEurope. Early Childhood Education and Care Services in the European Union Countries - Proceedings of the ChildONEurope Seminar and integrated review; 2010. URL: http://www.childoneurope.org/issues/publications/ECEC_Report_rev.pdf
- ChildONEurope. Guidelines on Data Collection and Monitoring Systems on Child Abuse; 2009. URL: http://www.childoneurope.org/issues/publications/childabuse_guidelines.pdf
- Croce Rossa Italiana, *Manuale di primo soccorso*, Piemme, 1988
- Di Pietro P, Chiossi M, *Tossicologia clinica degli avvelenamenti acuti in età pediatrica*, SEE, 1999
- Esposito F, *Bullismo perché - Capire per meglio intervenire*, Sovera, 2009
- Oliverio Ferraris A, Comitato TV e Minori (a cura di), *Una TV per crescere*, Tecnodid, 1997
- Oliviero Ferraris A, *TV per un figlio,* Laterza, 2006
- Oliviero Ferraris A, *La ricerca dell'identità. Come nasce, come cresce, come cambia l'idea di sé*, Giunti, 2007
- Forzani S, Tacconella G, *ABC dell'ecologia*, Girotondo, 2010
- Gozzoli C (a cura di), *Linguaggi televisivi e realtà familiari: quali spazi d'incontro?*, Unicopli, 2002
- INAIL, *Tra iconografia votiva e simbologia di sicurezza,* 2000
- ISPESL, Quaderni per la salute e sicurezza, *La casa e i suoi pericoli. Interventi di Primo Soccorso negli incidenti domestici*, 2002
- ISPESL, Quaderni per la salute e sicurezza. *Scale, Portatili e Sgabelli,* 2003
- ISPESL, *La casa: istruzioni per l'uso. Come abitare in sicurezza e benessere,* 2004
- ISPESL, Quaderni per la salute e sicurezza. *I Biocidi,* 2004
- ISPESL, Quaderni per la salute e sicurezza. *Il Parco giochi, luogo sicuro*, 2005
- ISPESL, Quaderni per la salute e sicurezza, *Servizi educativi da 0 a 3 anni,* 2005
- ISPESL, Quaderni per la salute e sicurezza. *Le piscine*, 2005
- INAIL, ISPESL, *Casa dolce casa?*, 2000.
- INAIL, *Casa sicura*, campagna sulla salute e sicurezza per i collaboratori domestici stranieri in Italia, anno 2012
- ISPESL, Quaderni per la salute e sicurezza. *La salute e la sicurezza del bambino*, 2007
- ISPESL, *Le piante degli orti e dei giardini: prevenzione del rischio*, 2008

- ISPESL, *Infortuni domestici. Individuazione dei fattori che intervengono nella dinamica infortunistica e nelle condizioni di salute. Analisi delle relative conseguenze*, 2009
- INAIL, *La tua casa è sicura?*, 2011
- INAIL, Ergonomia a scuola, a scuola di ergonomia, 2011 (ristampa)
- Val E. Limburg, *Etica dei media elettronici*, SEI-Editrice Internazionale, 1996
- Pitchett Lynne, *Aria*, Editoriale Scienza, 2008
- Maso A, *Ecologia in città. Giochi e attività per un'educazione alla sostenibilità*, La Meridiana, 2010
- Morcellini M, *Passaggio al futuro. Formazione e socializzazione tra vecchi e nuovi media*, Franco Angeli, 1997
- Morcellini M, La TV fa bene ai bambini, Meltemi, 1999
- Morcellini M, Grassi T (a cura di), *La guerra negli occhi dei bambini. Le immagini televisive dei conflitti tra critica e proposta,* ERI-RAI/Pellegrini, 2005
- Ottaviano C (a cura di), *Mediare i media. Ruolo e competenze del media educator*, Franco Angeli, 2001
- Papetti R, *Piccoli gesti di ecologia*, Editoriale Scienza, 2010
- Popper K, *Cattiva maestra televisione*, Marsilio, 2002
- Porro R, *Infanzia e mass media*, Franco Angeli, 1986
- Rancati C, Attenzione pericolo. Gli incidenti dei bambini, Xenia, 1995
- Santini G, Chelazzi G, *Ecologia*, Giunti, 2012
- Sauvage N, *Televisione e famiglia*, Armando, 1973
- Spini S, *Televisione e problemi educativi*, Editrice La Scuola, 1995
- Togni M, Solcà N, *Prodotti chimici attenzione ai segni di pericolo. La borsa della spesa*, articolo, maggio 2011
- Telefono Azzurro, *Il bullismo: un manuale pratico e utile per combattere un fenomeno sempre più diffuso*, (per richiedere il volume 800.090.335, o inviare una email all'indirizzo info@azzurro.it)
- Tonucci F, *La città dei bambini*, Laterza, 2002
- Voors W, *Il libro per i genitori sul bullismo*, Feltrinelli, 2009
- Zanetti M A, Renati R, Berrone C, *Il fenomeno del bullismo*, Magi, 2009
- Rapporto Nazionale sulla Condizione dell'Infanzia e dell'Adolescenza curato da Telefono Azzurro ed Eurispes, 2009
- Rapporto tra minori e programmi televisivi di informazione e/o di approfondimento, Autorità per le Garanzie nelle Comunicazioni Università "Cattolica del Sacro Cuore", 2002

Normativa

- Decreto Legislativo 11 aprile 2011, n. 54: Attuazione della direttiva 2009/48/CE sulla sicurezza dei giocattoli
- Regolamento (CE) n. 1272/2008 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 16 dicembre 2008, pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale dell'Unione Europea il 31 dicembre 2008, sulla classificazione, l'etichettatura e l'imballaggio delle sostanze e delle miscele; modifica e abroga le direttive 67/548/CEE e 1999/45/CE e reca modifica al Regolamento (CE) n. 1907/2006
- Council of Europe Convention on the Protection of Children against Sexual Exploitation and Sexual Abuse, 2007 (Convenzione di Lanzarote).
  URL: http://www.pariopportunita.gov.it/images/stories/osservatorio/lanzarote_en.pdf
- Legge 1° ottobre 2012, n. 172: Ratifica ed esecuzione della Convenzione del Consiglio d'Europa per la protezione dei minori contro lo sfruttamento e l'abuso sessuale, fatta a Lanzarote il 25 ottobre 2007, nonchè norme di adeguamento dell'ordinamento interno
- Decreto Legislativo 30 aprile 1992, n. 285: Nuovo codice della strada, coordinato con le disposizioni della Legge 29 luglio 2010, n. 120: Disposizioni in materia di sicurezza stradale
- Carta europea dell'acqua, redatta nel 1968 a Strasburgo dal Comitato Europeo per la Salvaguardia della Natura e delle sue Risorse e promulgata a Strasburgo il 6 maggio 1968 dal Consiglio d'Europa. URL: http://www.acqualodigiana.it/documenti/scuole/carta%20europea%20dell'acqua.pdf
- Decreto Legislativo 27 settembre 1991, n. 313: Attuazione della direttiva n. 88/378/CEE, relativa al ravvicinamento delle legislazioni degli Stati membri concernenti la sicurezza dei giocattoli, a norma dell'art. 54 della Legge 29 dicembre 1990, n. 428
- Norma UNI EN 1176:2008 "Attrezzature per aree da gioco"
- Norma UNI EN 1177:2008 "Rivestimenti di superfici di aree da gioco ad assorbimento di impatto - Requisiti di sicurezza e metodi di prova"
- Norma UNI 11123:2004 "Guida alla progettazione dei parchi e delle aree da gioco all'aperto"
- Norma UNI EN 14960:2007 "Attrezzature da gioco gonfiabili - Requisiti di sicurezza e metodi di prova"
- Legge 27 maggio 1991, n. 176: Ratifica ed esecuzione della Convenzione sui diritti del fanciullo, fatta a New York il 20 novembre 1989